

# Gut zu wissen: Rat finden in Bayern



Bundesverband

Die Verbraucher  
Initiative e.V.



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



# Inhalt

<b>Wer ist wer: Wichtige Adressen in Bayern</b>	<b>4</b>
<b>Gewusst wo: Rat finden zu Fragen des täglichen Lebens</b>	<b>6</b>
Essen und Trinken	7
Kleidung und Kosmetik	11
Gesundheit und Pflege	14
Finanzen und Versicherungen	19
Energie	25
Wohnen und Bauen	29
Haushalt und Umwelt	32
Medien und Internet	36
Mobilität und Reisen	38
Sport und Spiel (Freizeit)	41
Kinder und Jugendliche	43
Generation 60+	47
<b>Stichwortregister</b>	<b>49</b>
<b>Verzeichnis der Einrichtungen</b>	<b>52</b>
<b>Impressum</b>	<b>58</b>

**Service:** Für dieses Nachschlagewerk haben wir eine Vielzahl von Informationen recherchiert. Unterschiedliche Piktogramme zeigen die verschiedenen Angebote an. Eine herausklappbare Übersicht am Broschürenende hilft Ihnen bei der Informationssuche.

**Hinweis:** Die individuelle Rechtsberatung ist Rechtsanwälten und Notaren vorbehalten; Informationen aus dem Internet können keine Rechtsberatung ersetzen. Bei privaten Interessenverbänden können tendenziöse Informationen nicht ausgeschlossen werden, achten Sie daher auf den jeweiligen Sachstand.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

täglich müssen Verbraucher eine Vielzahl von Entscheidungen treffen und werden mit einer Flut von Meinungen, Ratschlägen, Informationen und Eindrücken konfrontiert. Doch viele Konsumenten fragen sich, wem und was man in unserer reizüberfluteten Mediengesellschaft glauben und welchen der verschiedenen Informationswege man einschlagen kann.

Wer als mündiger und verantwortlicher Verbraucher handeln will, braucht dafür als *eine* Voraussetzung glaubwürdige und leicht zugängliche Informationen. Gefragt ist hier nicht nur eine grundsätzliche Orientierung, sondern zunehmend der individuelle Rat.

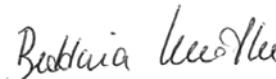
Die vorliegende Broschüre stellt zu wichtigen Verbrauchertemen hilfreiche Einrichtungen und ihre unterschiedlichen Informationsangebote für Verbraucher in Bayern vor. Ob kostenfrei oder kostenpflichtig, ob im Internet oder als Publikation, ob als E-Mail-, Telefon- oder persönliche Beratung – dieser Wegweiser möchte Ihnen die Suche nach dem nützlichen Rat erleichtern: Die praktische Broschüre stellt auch die verschiedenen Informationswege hierfür vor, damit Sie möglichst schnell eine glaubwürdige Grundlage für Ihre eigene Entscheidung haben.

Wir freuen uns, wenn dieses Nachschlagewerk nützlicher Adressen auf Ihr Interesse stößt.



  
Dr. Marcel Huber MdL  
Bayerischer Staatsminister für  
Umwelt und Verbraucherschutz



  
Dr. Bettina Knothe  
Bundesvorsitzende der  
VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

## Wer ist wer: Wichtige Adressen in Bayern



### VIS Bayern

Das Verbraucherportal Bayern ([www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de)) wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz herausgegeben. Daneben arbeiten verschiedene andere Landesministerien an dem Portal inhaltlich mit. Das kostenfreie Informationsangebot bündelt Fachwissen und Erfahrungen von staatlichen Behörden und praxisorientierten Verbraucherverbänden. Es umfasst eine Vielzahl von aktuellen Meldungen, Artikeln und weiterführenden Hinweisen zu den Themen Ernährung und Lebensmittelsicherheit, Produktsicherheit und Chemikalien, Markt und Recht, Finanzen und Versicherungen, Daten und Medien, Energie, Nachhaltiger Konsum, Kinder & Jugendliche sowie Generation 60plus. Dadurch bietet es wirksame, informative Orientierung und Hilfe im Verbraucheralltag. Kommentare direkt an den Autor sind möglich, individuelle telefonische oder persönliche Anfragen jedoch nicht.

### Verbraucherzentrale Bayern e. V.

Sie ist eine anbieterunabhängige, gemeinnützige Organisation für Verbraucherinformation und -beratung, die vom Freistaat Bayern gefördert wird. Unter [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) werden kostenfreie Informationen und Artikel zu den Themen Energie, Bauen + Wohnen, Finanzen, Gesundheit + Pflege, Haushalt + Umwelt, Lebensmittel + Ernährung, Markt + Recht, Medien + Telefon, Reise, Freizeit + Mobilität sowie Versicherungen angeboten. Individuelle Beratungen sind kostenpflichtig. Sie werden in einer der 16 landesweiten Beratungsstellen, an den Beratungstelefonen (die Rufnummern sind bei den jeweiligen Themen in den nachfolgenden Kapiteln angegeben) oder per E-Mail durchgeführt. Im Shop kann kostenpflichtige Ratgeber-Literatur bestellt werden.

### VerbraucherService Bayern im KDFB e. V.

Er ist als Fachverband für Hauswirtschaft und Verbraucherberatung eine Organisation des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB). Seine Aufgaben sind anbieterunabhängige, seriöse Verbraucheraufklärung und nachhaltige Verbraucherbildung. Ein Schwerpunkt ist die kostenpflichtige Beratung zu den Themen Verbraucherrecht, Versicherung und Altersvorsorge, Finanzen und Baufinanzierung, Hauswirtschaft und Ernährung, Umwelt und Energie. Auf der Website VerbraucherService Bayern, [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) stehen außerdem kostenfreie Informationen bereit, die Landesgeschäftsstelle ist unter Tel. 089/51 51 87 43 erreichbar. Der VerbraucherService Bayern erhält eine Förderung vom Freistaat Bayern.

### Bayerische Staatsregierung – Verwaltung

Im Bayerischen Verwaltungsportal [www.verwaltungsservice.bayern.de](http://www.verwaltungsservice.bayern.de) finden Bürger Informationen zu vielen Lebenslagen und -bereichen sowie die dazu passenden Behörden. Bei Fragen zu Behörden und zuständigen Stellen sowie zu aktuellen Themen finden sie hier den Kontakt zu „Bayern direkt“ als Servicestelle der Bayerischen Staatsregierung, die unter der Rufnummer 089/12 22 20 erreichbar ist. Unter „Publikationen“ bzw. [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) steht das gesamte Angebot an Broschüren der Bayerischen Staatsregierung zur Verfügung. Sie können kostenfrei heruntergeladen, online oder unter der genannten Rufnummer bestellt werden.

## Gewusst wo: Rat finden zu Fragen des täglichen Lebens

Ob Sie Lebensmittel einkaufen, eine neue Waschmaschine brauchen, den Stromanbieter wechseln wollen, geeignete Versicherungen suchen oder Geld anlegen möchten – als Verbraucher benötigen Sie im täglichen Leben schnell verfügbare, verständliche und fundierte Informationen, um bestmögliche Entscheidungen zu treffen. Im Internet gibt es eine ganze Reihe von seriösen und glaubwürdigen Informationsangeboten. Umfragen wie der Süddeutsche Verbrauchermonitor vom Jahr 2013 zeigen, dass die Zahl der Nutzer in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist. Etwa ein Drittel der befragten Verbraucher in Bayern kennt das VIS Bayern, rund 9 Prozent der Verbraucher nutzen das informative Portal. Einen höheren Bekanntheitsgrad haben die Verbraucherzentralen der Länder wie Befragungen des Verbraucherzentrale Bundesverbandes zeigen.

Die nachfolgende Zusammenstellung versteht sich als Wegweiser, der Verbraucher in Bayern direkt und ohne langwierige, zeitraubende Recherche zu den gewünschten und passenden Informations- und Beratungsangeboten führt. Sie ist in Themenbereiche des täglichen Lebens mit den dazugehörigen Schlagworten gegliedert.

	kostenfrei	kostenpflichtig
<b>Online-Informationen</b>		
<b>Beratung per E-Mail</b>		
<b>Telefonische Beratung*</b>		
<b>Persönliche Beratung</b>		
<b>Publikationen</b>		

\*Die Angaben zu den Kosten beziehen sich nur auf die Beratungsleistung. Anfallende individuelle Telefongebühren sind nicht berücksichtigt.



## Was finde ich wo – Essen und Trinken

Etiketten sollen informieren, doch oft sind sie eher verwirrend. Verbraucher haben Anspruch auf einwandfreie Produkte. Aber wohin können sie sich bei Fragen und Mängeln wenden? Was sollte man für eine gesunde Ernährung wirklich beachten? Um kostengünstig vollwertig selbst zu kochen und weniger Lebensmittel wegzuerwerfen, fehlt es vielfach an Wissen und Erfahrung. Antworten und Tipps bieten die folgenden Adressen.

### Lebensmittel einkaufen

#### Allgemeines, Kennzeichnung

#### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Ernährung und Lebensmittelsicherheit > Lebensmittelsicherheit, Lebensmittel, > Nachhaltiger Konsum > Allgemeines

#### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Lebensmittelrecht, Lebensmittelproduktion

 Nordbayern: [ernaehrung-nbg@vzbayern.de](mailto:ernaehrung-nbg@vzbayern.de), Südbayern: [ernaehrung@vzbayern.de](mailto:ernaehrung@vzbayern.de)

 Tel. 09001/80 90 030 (14 Cent/Min. aus dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen), Mo, Mi, Do 9-11, 15-17 Uhr

 persönliche Beratung nur in München, Nürnberg, 15 Euro/30 Min., Termine über o. a. Rufnummer

#### VerbraucherService Bayern

 Ernährung, 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

**Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung**

 „Gut zu wissen: Gütesiegel in Bayern“. Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte „Gut zu wissen“

**Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft**

 [www.lfl.bayern.de](http://www.lfl.bayern.de) > Märkte > Ökologischer Landbau

**Ökoland Bayern**

 [www.oekoland-bayern.de](http://www.oekoland-bayern.de), Informationen zum Bayerischen Ökozeichen

**Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.**

 [www.label-online.de](http://www.label-online.de) > Label-Suche, Kategorie > Essen und Trinken

 „Label & Gütezeichen“, Bestellung unter Tel. 030/ 53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Umwelt und Bauen

**Informationen zur Lebensmittelauswahl****VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Ernährung und Lebensmittelsicherheit > Lebensmittel

**aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.**

 [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) > Lebensmittel von A-Z

**Belastung mit Schadstoffen und Verunreinigungen****VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Ernährung und Lebensmittelsicherheit > Lebensmittelsicherheit > Lebensmittelüberwachung und unerwünschte Stoffe in Lebensmitteln

**Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)**

 [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de) > Lebensmittel > Überwachung > Aufgaben des LGL > Lebensmittelwarnungen und Informationen der Öffentlichkeit > Lebensmittel von A-Z

**Verbraucherzentrale Bayern**

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Belastung von Lebensmitteln

**Umweltinstitut München**

 [www.umweltinstitut.org](http://www.umweltinstitut.org) > Lebensmittel

**Beschwerden bei Mängeln, Rechte beim Einkauf****VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Ernährung und Lebensmittelsicherheit > Lebensmittelsicherheit > Lebensmittelüberwachung > Ein verdorbenes Lebensmittel –

An wen können Sie sich wenden > Internetseite, Hotline und Online-Formular für vertrauliche Hinweise des LGL

**Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit**

 Tel. 09131/68 08-56 56, Hotline Vertrauliche Hinweise für Beschwerden über Verstöße gegen das Lebensmittelrecht und Hygienemängel, werktags 9-11.30, 13-15.00 Uhr

**Adressen der amtlichen Lebensmittelüberwachungen im Landkreis und den kreisfreien Städten**

 [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de) > Lebensmittel > Überwachung > Aufgaben des LGL > Hotline Vertrauliche Hinweise > Links: Lebensmittelüberwachungsbehörden/Regionale Bürgertelefone in Bayern zum Verbraucherschutz

** Im Notfall jede Polizeidienststelle****Verbraucherzentrale Bayern**

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Lebensmittelrecht  
 Lebensmittel: siehe Lebensmittelkennzeichnung, S. 7  
 Verbraucherrecht: Tel. 09001/80 90 010, Mo, Mi, Do 9-11 und 15-17 Uhr, 2 Euro/Min. aus dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen

**VerbraucherService Bayern**

 Verbraucherrecht: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

**Lagerung, Hygiene, Zubereitung, Restevermeidung****VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Ernährung und Lebensmittelsicherheit > Lebensmittelsicherheit > Lebensmittelhygiene, > Lebensmittel > Lebensmittelgruppen > Lebensmittel zu schade für den Müll

**Verbraucherzentrale Bayern**

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Lebensmittelhygiene  
 @  siehe Lebensmittelkennzeichnung, S. 7

**VerbraucherService Bayern**

 Hauswirtschaft: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

**Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung**

 „Lebensmittelinfektionen vermeiden“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichwort

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

👉 [www.resterechner.de](http://www.resterechner.de): zeigt Energie und Geldbeträge für Lebensmittelmüll an

## Gesund und vollwertig essen

**Ernährungstipps für jedes Alter und bei Beschwerden**

VIS Bayern

👉 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Ernährung und Lebensmittelsicherheit > Ernährung

Verbraucherzentrale Bayern

👉 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Ernährungsempfehlungen

👤 @ 👤 siehe Lebensmittelkennzeichnung, S. 7

VerbraucherService Bayern

👤 Ernährung: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

👉 Hinweise auf Kurse und Veranstaltungen, [www.stmelf.bayern.de](http://www.stmelf.bayern.de) > Ernährung > Ernährungsbildung > Netzwerke für spezielle Zielgruppen

📄 Publikationen, Download

Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

📄 Publikationen zu Ernährung, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Ernährung, Landwirtschaft und Forsten > Ernährung

aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

👉 [www.aid.de](http://www.aid.de) > Ernährung

👉 [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) > Spezielle Ernährungsinfos, Ernährungstipps bei Krankheiten, z. B. Allergien

## Nahrungsergänzungen

VIS Bayern

👉 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Ernährung und Lebensmittelsicherheit > Lebensmittel

Verbraucherzentrale Bayern

👉 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Funktionelle Lebensmittel, Nahrungsergänzung

aid Infodienst für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

👉 [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) > Gesund essen



## Was finde ich wo – Kleidung und Kosmetik

Wer Kleidung kauft, möchte sich darin wohl fühlen, gut aussehen, lange etwas davon haben und sich nicht mit gesundheitlich bedenklichen Stoffen belasten. Ähnliches gilt für den Kauf von Kosmetikprodukten. Sie sollen pflegen, vor Sonne und anderen Umweltbelastungen schützen und verschönern, aber Haut und Körper nicht unnötigen Risiken aussetzen. Besonders für Allergiker ist eine sorgfältige Auswahl wichtig. Hilfestellung beim Kauf von Kleidung und Kosmetik sowie zur fachgerechten Textilpflege finden Verbraucher bei folgenden Adressen.

## Kleidung kaufen und pflegen

### Siegel, Kauf Tipps, Schadstoffbelastungen

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

👉 [www.label-online.de](http://www.label-online.de) > Label-Suche, Kategorie > Bekleidung und Schuhe

📄 „Textilien“, Bestellung unter Tel. 030/53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Gesundheit

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

👉 [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de) > Produkte > Bedarfsgegenstände > Bedarfsgegenstände mit Körperkontakt

### Stiftung Warentest, Öko-Test-Magazin

   [www.test.de](http://www.test.de), [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de), Suche > Kleidung/ Textilien; Testberichte, Meldungen, Downloads

### Waschen, Pflegen, Fleckentfernung, Mottenschutz

#### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Nachhaltiger Konsum > Wohnen & Leben

#### VerbraucherService Bayern

 Hauswirtschaft: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

#### Forum Waschen

 [www.forum-waschen.de](http://www.forum-waschen.de) > Waschen

#### Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V.

 „Pflegekennzeichnung – Wie wasche ich richtig?“, Bestellung online oder Download: [www.ikw.org](http://www.ikw.org) > Haushaltspflege > Downloads > Verbraucherinformation

### Stiftung Warentest, Öko-Test-Magazin

   [www.test.de](http://www.test.de), [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de), Suche > Suchbegriffe Waschmittel, Flecken, Kleidermotten

## Kosmetik kaufen und aufbewahren

### Deklaration, Lagerung

#### Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V.

 [www.ikw.org](http://www.ikw.org) > Schönheitspflege > Themen > Fragen & Antworten > Kennzeichnung kosmetischer Mittel und > Themen > Wissenswertes (Lagerung)

#### Informationsportal [www.haut.de](http://www.haut.de)

 [www.haut.de](http://www.haut.de) > Service > INCI-Datenbank (Inhaltsstoffe Kosmetik)

### Siegel erkennen

#### Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

 [www.label-online.de](http://www.label-online.de) > Label-Suche, Kategorie > Kosmetik und Sanitär

 „Kosmetik“, Bestellung unter Tel. 030/53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Gesundheit

### Schadstoffe in Kosmetika

#### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit und Chemikalien > Produktgruppen

#### Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

 [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de) > Produkte > Kosmetika

### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

 „Von Aftershave bis Zahnpasta“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte

### Stiftung Warentest, Öko-Test-Magazin

   [www.test.de](http://www.test.de), [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de), Suche > Suchbegriffe Kosmetik oder Produktgruppe > Testberichte, Meldungen, Downloads

## Kosmetik sicher anwenden

### Haut- und Haartypen, Reinigungs- und Pflegemittel

#### Informationsportal [www.haut.de](http://www.haut.de)

 [www.haut.de](http://www.haut.de) > Basiswissen

#### Verbraucherzentrale Bundesverband

 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Gesundheit > Kosmetik

### Sonnenschutz

#### Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

 [www.sonne-mit-verstand.de](http://www.sonne-mit-verstand.de) > Hautschutz, Gut zu wissen, Ihr Hauttyp

 „Mit Vorsicht – Sonne genießen“, Bestellung online oder Download: s.o.

#### Informationsportal [www.haut.de](http://www.haut.de)

 [www.haut.de](http://www.haut.de) > Im Fokus > Sonnenschutz

#### Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V.

 [www.ikw.org](http://www.ikw.org) > Schönheitspflege > Themen > Produktanwendung: Sonnenschutz

### Allergien

#### Deutscher Allergie- und Asthmabund

 [www.daab.de](http://www.daab.de) > Haut

 Hotline: Tel. 01805/05 21 21, Mo-Do 9-12 Uhr (0,14 Euro/Min. aus deutschem Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen)

#### Informationsportal [www.haut.de](http://www.haut.de)

 [www.haut.de](http://www.haut.de) > Im Fokus > Allergien

#### Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V.

 [www.ikw.org](http://www.ikw.org) > Schönheitspflege > Themen > Sicherheit: Allergie



## Was finde ich wo – Gesundheit und Pflege

Eine gesunde Lebensweise ist unbestritten eine wichtige Säule, wenn man gesund bleiben möchte. Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle, stehen aber zum Teil in der Kritik. Hinzu kommt das unüberschaubare Angebot an Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL-Angebote), die privat bezahlt werden müssen. Wer sich in ärztliche Behandlung begibt, Medikamente kauft oder Ansprüche gegenüber der Krankenkasse durchsetzen möchte, sollte sich vorher gut informieren. Denn nur, wenn er seine Rechte kennt, kann er Verantwortung für sich übernehmen. Die folgenden Adressen sollen mündige Patienten unterstützen, die für sie passenden Anlauf- und Beschwerdestellen. Tritt später der Pflegefall ein, gibt es eine Menge zu regeln und zu bedenken. Wichtige Informationen, Tipps und Hilfestellung können Betroffene und Angehörige bei den genannten Quellen finden.

### Gesund bleiben

#### Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

- 📄 [www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de) > Gesundheit > Aufklärung & Vorbeugung > Themenportale Gesundheit > „Gesund.Leben.Bayern“
- 📄 [www.maennergeseundheit.bayern.de](http://www.maennergeseundheit.bayern.de) > Gesund bleiben, Vorsorge
- 📄 [www.aktiv-gegen-krebs.bayern.de](http://www.aktiv-gegen-krebs.bayern.de) > Warum aktiv leben, Fertig, los!

#### Früherkennung, Impfungen, IGeL-Angebote

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

- 📄 [www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de) > Gesundheit > Aufklärung & Vorbeugung

#### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

- 📄 Informationen zu Impfungen, Bayern gegen Darmkrebs, Infektionsgefahren in freier Natur, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte

#### VIS Bayern

- 📄 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Generation 60plus > Gesundheit und Betreuung > IGeL

#### Verbraucherzentrale Bayern

- 📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Gesundheit + Pflege > Ärzte

#### Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen

- 📄 [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de), Information und Bewertung von IGeL-Angeboten

### Gesund werden

#### Rechte bei Behandlung, Beschwerden, Behandlungsfehler

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

- 📄 [www.patientenportal.bayern.de](http://www.patientenportal.bayern.de) > Patientenrechte, Patientenberatung, Krankenhaus, Patientenbeauftragte
- ☎ Tel. 089/92 14-37 30, Büro der Patientenbeauftragten, Mo-Do 9-12, 13-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr

#### Unabhängige Patientenberatung

- ☎ Tel. 08000/11 77 22 (aus Festnetz) und Tel. 0176/888 600 61 (zu üblichen Mobilfunktarifen), Mo-Fr 10-18, Do bis 20 Uhr
- 👤 Kontakt unter [www.unabhaengige-patientenberatung.de](http://www.unabhaengige-patientenberatung.de) > Unser Beratungsangebot, Informationen zur Beratung auf türkisch und russisch

#### BundesArbeitsGemeinschaft der PatientInnenstellen und -Initiativen

- 👤 in Beratungsstellen, Kontakt über [www.bagp.de](http://www.bagp.de) > BAGP/Patienten > Beratung
- 📄 „Patientenrechte – Ärztepfllichten“, Download: [www.bagp.de](http://www.bagp.de) > BAGP/Patienten > Informationen > BAGP-Broschüren

#### Verbraucherzentrale Bayern

- 📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Gesundheit + Pflege > Ärzte, Krankenhaus

### Gutachterstelle für Arzthaftungsfragen bei der Bayerischen Landesärztekammer

 [www.gutachterstelle-bayern.de](http://www.gutachterstelle-bayern.de) > Gutachterverfahren, Antrag stellen

### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

 „Bayerischer Patientenwegweiser“ und Informationen zu HIV und AIDS, Umweltmedizin, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte

### Selbstbestimmte Behandlung – Vollmachten, Verfügungen VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Generation 60plus > Gesundheit und Betreuung > Patientenverfügung

### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

 „Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte/Titel

### Verbraucherzentrale Bayern

 „Patientenverfügung: Musterformulare, Textbausteine“ Bestellung unter Tel. 0211/38 09 555 oder Download: [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Gesundheit + Pflege > Musterbriefe

### Bundesministerium der Justiz

 Formulare, Muster-Textbausteine, Download: [www.bmj.de](http://www.bmj.de), Rubrik A-Z Themen > Gesellschaft > Betreuungsrecht/Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht

 „Patientenverfügung“ und „Betreuungsrecht“, Bestellung unter Tel. 030/18 58-0, online oder Download: s. o.

### Kirchen

  Deutsche Bischofskonferenz, [www.dbk.de](http://www.dbk.de) > Veröffentlichungen > Gemeinsame Texte: Evangelische Kirche, [www.ekd.de](http://www.ekd.de) > Themen > Diakonie & Gesellschaft

### Medikamente sicher kaufen, Wirkstoffe, Zuzahlungen, Festbeträge und Rabattverträge

#### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Gesundheit + Pflege > Medikamente

#### Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände

 [www.abda.de](http://www.abda.de) > Gesundheit & Gesellschaft > Verbraucherschutz

### Unabhängige Patientenberatung

 Tel. 0351/458-50 49 Unabhängige Arzneimittelberatung, Mo, Di, Do 9-16 Uhr; Mi, Fr 9-13 Uhr, [www.unabh%C3%A4ngige-patientenberatung.de](http://www.unabh%C3%A4ngige-patientenberatung.de) > Unser Beratungsangebot

### Stiftung Warentest

   [www.test.de](http://www.test.de), Suche > Gesundheit + Kosmetik > Krankheiten + Medikamente > Medikamente > Testberichte, Meldungen; als Download

### Gesundheitsinformationen im Internet

#### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Gesundheit + Pflege > Medikamente

#### Bundesärztekammer

 „Gute Informationen im Netz finden“, Download: [www.bundesaerztekammer.de](http://www.bundesaerztekammer.de) > Patienten > Patienteninformationen/Gesundheitstipps > Patienteninformationen

## Gesetzliche Krankenkasse und private Krankenversicherung

### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Gesundheit + Pflege > Krankenkassen; Versicherungen > Krankenversicherung

 Tel. 09001/80 90 021 (2 Euro/Min. aus Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen), Mo 9-11 Uhr

 15-50 Euro in Beratungsstellen, Kontakt über > Beratung

 mind. 25 Euro, Kontakt über > Beratung

### VerbraucherService Bayern

 Versicherung und Altersvorsorge: 30-90 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucher-service-bayern.de](http://www.verbraucher-service-bayern.de) > Beratung

### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

 „Meine Rechte als Verbraucher“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte/Titel

### Bund der Versicherten

 Merkblätter zu Versicherungsarten, Download: [www.bundderversicherten.de](http://www.bundderversicherten.de) > Versicherungs-Info > Kranken/Pflege

### Stiftung Warentest

   [www.test.de](http://www.test.de), Suche > Suchbegriff Krankenkasse/private Krankenversicherung > Testberichte und Meldungen, Downloads

### Bundesversicherungsamt

☎ Tel. 0228/619-0, Mo-Do 9-15 Uhr, Fr 9-14 Uhr, Abteilung II Krankenversicherung (zuständig für Petitionen und Beschwerden), [www.bundesversicherungsamt.de](http://www.bundesversicherungsamt.de)

### Ombudsmann für die private Krankenversicherung

📄 [www.pkv-ombudsmann.de](http://www.pkv-ombudsmann.de) > Ihre Beschwerde  
☎ Tel. 01802/55 04 44 (6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz bzw. 42 Cent/Min. aus den Mobilfunknetzen)

## Pflege

### Ambulante und stationäre Pflege

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

📄 [www.stmas.bayern.de](http://www.stmas.bayern.de) > Generationen/Senioren/Pflege > Pflege zu Hause, Pflegeeinrichtungen

☎ Pflegeservice Bayern als Erstanlaufstelle:  
Tel. 0800/772 11 11; Bayerische Pflegehotline des Pflegebeauftragten am Bayerischen Sozialministerium, Tel. 0800/011 43 53

📄 „Hilfen für pflegende Angehörige“, „Begleitung von Menschen mit Demenz“, Bestellung unter Tel. 890/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichwort/Titel eingeben

### Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

📄 „Pflege“, Bestellung unter Tel. 030/53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Gesundheit

### Gesetzliche Pflegeversicherung und Private Pflege-Zusatzversicherungen

#### VIS Bayern

📄 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Generation 60plus > Pflegeversicherung

#### Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Gesundheit + Pflege > Pflegeversicherung

#### Bund der Versicherten

📄 „Private Pflegezusatz“, „Pflege-Bahr“, Download: [www.bundderversicherten.de](http://www.bundderversicherten.de) > Versicherungs-Info > Kranken/Pflege:

#### Stiftung Warentest

📄 📄 📄 [www.test.de](http://www.test.de) > Suche > Suchbegriff Pflege, Pflegeversicherung > Tests, Meldungen, Downloads



## Was finde ich wo – Finanzen und Versicherungen

Zu diesen Themen besteht bei Verbrauchern ein großer Informationsbedarf. Zentrale Fragen sind z. B.: Welche Geldanlageform ist die richtige für mich und meine Situation? Welche Versicherungen brauche ich und auf welche kann ich verzichten? Welche Formen der Altersvorsorge gibt es? Welche davon passt für mich am besten? Wo finde ich Informationen über geeignete Angebote zur Geldanlage, zu Versicherungen und zur Altersvorsorge? Auf was sollte ich bei der Auswahl und beim Abschluss achten? Speziellere Fragen treten bei verschiedenen Darlehen auf. Aber auch bei der Wahl der Hausbank, beim Online-Banking oder beim Umgang mit Banken kann es Klärungsbedarf geben. Ein weiteres Thema sind Schulden, die den Betroffenen über den Kopf wachsen und das Leben massiv beeinträchtigen können. Die Augen offen halten sollte man vor unseriösen Geschäftemachern, die Ahnungslosen das Geld aus der Tasche ziehen wollen.

## Bankkonten

### Konto-Arten, Sicherheit beim Online-Banking

#### VIS Bayern

📄 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Finanzen und Versicherungen > Zahlungsverkehr, > Generation 60plus

#### Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Finanzen > Girokonto

👤 Konto und Kredit: 15 Euro/30 Min. in den Beratungsstellen, Kontakt über > Finanzen > Beratung in Bayern

### Verbraucherzentrale Bundesverband

 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Finanzen > Zahlungsverkehr

### Stiftung Warentest

   [www.test.de](http://www.test.de) > Geldanlage, Banken > Karten + Konten, Meldungen, Testberichte, Downloads

## Kundenbeschwerde- und Schlichtungsstellen

### Bundesverband deutscher Banken

 [www.bankenverband.de](http://www.bankenverband.de) > Service > Beschwerdestelle  
 Kontakt: Tel. 030/16 63-31 66

### Deutscher Sparkassen- und Giroverband

 [www.dsgv.de](http://www.dsgv.de) > Der Verband > Schlichtung > Schlichtungsstelle  
 Kontakt: Tel. 030/20 225-15 10

### Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken

 [www.bvr.de](http://www.bvr.de) > Verband > Kundenbeschwerdestelle  
 Kontakt: Tel. 030/20 21-0

## Geldanlage-Formen, Sicherheit

### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de)  
> Finanzen und Versicherungen > Finanzanlagen  
> Nachhaltiger Konsum > Rund ums Geld  
> Generation 60plus > Geldanlagen im Ruhestand

### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Finanzen > Geldanlage

 Umfassende Geldanlageberatung und Beurteilung einzelner Finanzprodukte oder Verträge:  
90 Euro/1,5 Stunden bzw. 30 Euro/30 Min.,  
nur in München und Nürnberg

 Geldanlage und Kredit: mind. 25 Euro, Kontakt über > Beratung

### VerbraucherService Bayern

 Finanzen, 30-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

### Verbraucherzentrale Bundesverband

 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Finanzen > Geldanlage

### Stiftung Warentest

   [www.test.de](http://www.test.de) > Geldanlage, Banken > Geldanlage-Produkte, Meldungen, Testberichte, Downloads

## Kredite und Darlehen

### Verbraucherdarlehen, Leasingverträge, Kreditkarten VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Finanzen und Versicherungen > Finanzierung: > Generation 60plus > Kreditvergabe

### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Finanzen > Verbraucherdarlehen

  siehe Konten und Geldanlage, Seite 19/20

### Stiftung Warentest

   [www.test.de](http://www.test.de) > Geldanlage, Banken > Kredite  
Meldungen, Testberichte, Downloads

## Bau- und Immobiliendarlehen, Kreditwechsel/ Umschuldung, Vorfälligkeiten

### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Finanzen und Versicherungen > Finanzierung > Immobiliendarlehen

### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Finanzen > Baufinanzierung

 200 Euro/ca. 2 Std., in München, Termine unter  
Tel. 089/539 87-27, Mo, Mi 9-13 Uhr

### VerbraucherService Bayern

 Baufinanzierung: 30-150 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

### Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr

 „Starthilfe für Bauherren“, Download: [www.stmi.bayern.de](http://www.stmi.bayern.de) > Bauen und Wohnen > Bauherren-Info > Schritte zum eigenen Heim

### Verbraucherzentrale Bundesverband

 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Finanzen > Bauen

### Stiftung Warentest

   [www.test.de](http://www.test.de) > Eigenheim + Miete, Meldungen, Testberichte, Downloads

## Versicherungen – Arten, Verträge, Schlichtung

### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Finanzen und Versicherungen > Versicherungen

### Verbraucherzentrale Bayern

-  [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Versicherung > Informationen zu Versicherungsarten > Kündigung
-  s. o. > Musterbriefe, Download: Adresse s. o.
-  Tel. 09001/8090 020, Mo, Mi, Do 9-11 und 15-17 Uhr, 2 Euro/Min. aus Festnetz
-  15 Euro/30 Min. in den Beratungsstellen, Kontakt über > Beratung
-  mind. 25 Euro, Kontakt über > Beratung

### VerbraucherService Bayern

-  Versicherung und Altersvorsorge: 30-90 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucher-service-bayern.de](http://www.verbraucher-service-bayern.de) > Beratung

### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

-  „Meine Rechte als Verbraucher“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte

### Bund der Versicherten

-  Merkblätter zu Versicherungsarten, Download: [www.bundderversicherten.de](http://www.bundderversicherten.de) > Versicherungs-Info

### Verbraucherzentrale Bundesverband

-  Infos zu Versicherungsarten, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Finanzen > Versicherung

### Stiftung Warentest

-    [www.test.de](http://www.test.de) > Versicherungen, Meldungen, Testberichte, Downloads

### Ombudsmann für Versicherungen

-  [www.versicherungsombudsmann.de](http://www.versicherungsombudsmann.de) > Ihre Beschwerde
-  Kontakt: Tel. 0800/369 6000, Mo-Fr 8.30-17 Uhr

## Altersvorsorge

### Gesetzliche Rentenversicherung

#### Deutsche Rentenversicherung

-  [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) > Rente & Reha
-  Servicetelefon 0800 1000 4800
-  in Beratungsstellen
-  Kontakt jeweils über > Wir beraten Sie gern

#### Bundesministerium für Arbeit und Soziales

-  [www.bmas.de](http://www.bmas.de) > Themen > Rente
-  Bürgertelefon zur Rente 030/221 911 001, Mo-Do 8-20 Uhr

## Staatlich geförderte und private Altersvorsorge

### Verbraucherzentrale Bayern

-  [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Finanzen > Altersvorsorge
-  Umfassende Strategieberatung: 90 Euro/1,5 Std.
-  Beurteilen von Angeboten oder Verträgen: 30 Euro/30 Min. in den Beratungsstellen, Kontakt über > Beratung
-  zur Altersvorsorge: mind. 25 Euro, Kontakt über > Beratung

### VIS Bayern

-  [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Finanzen und Versicherungen > Finanzanlagen > My Age – der interaktive Altersvorsorgeplaner

### VerbraucherService Bayern

-  Versicherung und Altersvorsorge: 30-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucher-service-bayern.de](http://www.verbraucher-service-bayern.de) > Beratung

### Verbraucherzentrale Bundesverband

-  Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Finanzen > Altersvorsorge

### Bund der Versicherten

-  Infoblätter, Download: [www.bundderversicherten.de](http://www.bundderversicherten.de) > Versicherungs-Info > Altersvorsorge

### Stiftung Warentest

-    [www.test.de](http://www.test.de) > Altersvorsorge + Rente, Meldungen, Testberichte, Downloads

## Schuldnerberatung, Hilfe bei Insolvenz

### VIS Bayern

-  [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Finanzen und Versicherungen > Finanzierung > Verbraucherinsolvenz

### Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

-  [www.stmas.bayern.de](http://www.stmas.bayern.de) > Politik aktuell, Europa, Ehrenamt > Soziale Hilfen > Schuldnerberatung, Insolvenzberatung, Verzeichnis der Beratungsstellen

### Verbraucherzentrale Bayern

-  [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Finanzen > Schulden, Insolvenz

### Deutscher Caritasverband

-  [www.caritas.de](http://www.caritas.de) > Hilfe und Beratung > Ratgeber > Schulden > Häufig gestellte Fragen > Schuldnerberatung, Insolvenzverfahren
-  [www.caritas.de](http://www.caritas.de) > Hilfe und Beratung > Online-Beratung (ist ohne Mail-Adresse möglich) > Schulden > Fragen stellen
-  Schuldnerberatung vor Ort > Kontakt über > Hilfe und Beratung > Schulden

### Forum Schuldnerberatung

-  [www.forum-schuldnerberatung.de](http://www.forum-schuldnerberatung.de)  
> Adressen Schuldnerberatungsstellen, Verbraucherinsolvenz, Haushaltsplanung
-  Schuldnerberatung online

## Haustürgeschäfte, Kaffeefahrten, Gewinnmitteilungen

### VIS Bayern

-  [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Markt & Recht > Handel

### Verbraucherzentrale Bayern

-  [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Markt + Recht > Abzocker
-  Rechtsberatung: mind. 25 Euro, Kontakt über > Beratung
-  Rechtsberatung: Tel. 09001/809 00 10, Mo, Mi, Do 9-11 und 15-17 Uhr für 2 Euro/Min. aus Festnetz
-  Rechtsberatung: 15 Euro/30 Min. in den Beratungsstellen Kontakt über > Beratung

### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

-  „Meine Rechte als Verbraucher“, „Gut zu wissen: Wertvolle Verbrauchertipps für Senioren“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte „Gut zu wissen“, „Meine Rechte“



## Was finde ich wo – Energie

Einen neuen Anbieter suchen, Anbieter-Insolvenzen, Preiserhöhungen und Unstimmigkeiten bei der Rechnung – das sind die häufigsten Anliegen von Verbrauchern beim Thema Energieversorgung. Zunehmend weiter verbreitet ist die so genannte Energiearmut, d. h. Rechnungen können aufgrund steigender Preise nicht mehr bezahlt werden. Mit den steigenden Kosten, aber auch mit ökologischen Aspekten eng verknüpft ist das Bestreben, Energie zu sparen und alternative Energien stärker einzusetzen. Nachstehend werden kompetente Ansprechpartner und Adressen genannt.

### Strom- und Gasanbieter

#### Versorger wechseln, Ökostromanbieter

##### VIS Bayern

-  [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Energie > Markt & Preise > Energiemärkte

##### Verbraucherzentrale Bayern

-  [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Energie, Bauen + Wohnen > Anbieterwechsel, Erneuerbare Energien

##### VerbraucherService Bayern

-  Umwelt: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

##### Verbraucherzentrale Bundesverband

-  Infoblätter: Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Wohnen > Energie > Ökostrom

##### Stiftung Warentest

-    [www.test.de](http://www.test.de) > Haushalt + Garten > Energie + Strom > Stromtarife; > Heizung > Gasheizung, Gastarife: Meldungen, Tests, Downloads

[www.label-online.de](http://www.label-online.de)

Das Portal mit Beschreibungen und Bewertungen von über 600 Labeln.

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.

## Abrechnungen, Preiserhöhungen, Anbieter-Insolvenz

### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Energie > Markt & Preise > Preise und Tarife

### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Energie, Bauen + Wohnen > Ärger mit Versorgern

 Musterbriefe Energie, Download, s. o.

### VerbraucherService Bayern

 Verbraucherrecht: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

## Schulden bei Energieversorgern, Energiearmut

### Forum Schuldnerberatung

 [www.forum-schuldnerberatung.de](http://www.forum-schuldnerberatung.de) > FAQ > Stromschulden, > Adressen Schuldnerberatungsstellen

### Deutscher Caritasverband

 [www.caritas.de](http://www.caritas.de) > Hilfe und Beratung > Ratgeber > Schulden > Häufig gestellte Fragen > Schuldenarten > Energie- und Mietschulden

 [www.caritas.de](http://www.caritas.de) > Hilfe und Beratung > Online-Beratung (ist ohne Mail-Adresse möglich) > Schulden > Frage stellen

 Schuldnerberatung vor Ort, Kontakt über > Hilfe & Beratung > Schulden

## Energiesparen

### Tipps, energiesparende Geräte und Leuchtmittel

#### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Energie > Energiesparen, Bauen & Wohnen

 „Gut zu wissen: Energie sparen in Bayern“, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de)

### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Thema > Energie, Bauen + Wohnen > Energiespartipps

### Bayerisches Landesamt für Umwelt

 z. B. „Cleverer Umweltschutz – Energiesparen“, „Energiesparlampe und LED“, Download: [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de) > UmweltWissen > Klima und Energie

### Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

 [www.energieatlas.bayern.de](http://www.energieatlas.bayern.de) > Bürger > Produkte/ Konsum, Praxisbeispiele

### Umweltinstitut München

 [www.umweltinstitut.org](http://www.umweltinstitut.org) > Fragen & Antworten > Energie & Klima

### Deutsche Energie-Agentur

 Informationen rund um Energie, [www.thema-energie.de](http://www.thema-energie.de)

 Energie-Hotline: Tel. 08000/736 734, Mo-Fr 7-20 Uhr

## Professionelle Energieberatung, Energieausweis

### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de)

> Energie > Beratung > Energieberatung in Bayern und > Bauen & Wohnen > Kennzeichnung: Der Energieausweis

### VerbraucherService Bayern

 Energie: 5-45 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Thema > Energie, Bauen + Wohnen > Gebäudesanierung > Energieausweis

 Kurzberatung: Tel. 0800/809 802 400, Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-16 Uhr

 Energieberatung in Beratungsstellen: 5-7,50 Euro, Termine unter o. g. Rufnummer,

 Vor-Ort-Beratung: 10-45 Euro, Übersicht zum Beratungsangebot unter [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) > Kommen Sie zu uns

### Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

 [www.energieatlas.bayern.de](http://www.energieatlas.bayern.de) > Rund um Energie > Energieberatung > Arten, Auswahlkriterien, Beratersuche

### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

 „Energieberatung“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche über Titel

### Deutsche Energieagentur

 [www.thema-energie.de](http://www.thema-energie.de) > Energie im Überblick > Beratung > Energiesparberatung vor Ort

### Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle

 [www.bafa.de](http://www.bafa.de) > Energie > Energiesparberatung

 Tel. 06196/908-880 Informationen zur Förderung

## Alternative Energien

### Solarenergie, Erd- und Fernwärme, Pelletsheizungen

#### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Energie > Bauen & Wohnen > Regenerative Energien im privaten Haushalt

### Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

📄 [www.energieatlas.bayern.de](http://www.energieatlas.bayern.de) > Biomasse, Geothermie, Sonne > Informationen zu Technik, Förderungen und Ansprechpartner

☎ Tel. 0821/90 71-54 44, Servicestelle Ökoenergien des Bayerischen Landesamtes für Umwelt

### Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Energie, Bauen + Wohnen > Erneuerbare Energien, Heizungssysteme

👤 siehe Energieberatung, Seite 26

### VerbraucherService Bayern

👤 siehe Energieberatung, Seite 26

### Stiftung Warentest, Öko-Test-Magazin

📄 📄 📄 [www.test.de](http://www.test.de), [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) > Suche > Suchbegriffe Solarstrom, Solarwärme, Erdwärme, Holzpellets > Meldungen, Testberichte; als Download

### Förderprogramme

#### Deutsche Energieagentur

📄 [www.thema-energie.de](http://www.thema-energie.de) > Wegweiser Energie: Förderungen; > Linkkatalog > Förderung & Finanzierung

#### KfW Bankengruppe

📄 [www.kfw.de](http://www.kfw.de) > Privatpersonen > Neubau, Bestandsimmobilie

☎ Beratung zu Förderprogrammen: Tel. 0800/539-90 02

#### Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle

📄 [www.bafa.de](http://www.bafa.de) > Energie > Heizen mit Erneuerbaren Energien

☎ für Fragen: Tel. 06196/908-625

#### Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie, Förderprogramme des Bundes, der Länder und der EU

📄 [www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)

#### BINE Informationsdienst und Deutsche Energie-Agentur

📄 Datenbank für Förderprogramme > [www.energiefoerderung.info](http://www.energiefoerderung.info)

#### Deutsche Energie-Agentur

📄 [www.energie-effizienz-experten.de](http://www.energie-effizienz-experten.de) > Expertensuche für Förderprogramme des Bundes

☎ Energie-Hotline: Tel. 08000/736 734 für Fragen zur Expertenliste

☎ Tel. 030/72 61 65-828 / -764; Mo, Di, Do, Fr 9-12, Mi 14-17 Uhr für Fragen zur Expertensuche



## Was finde ich wo – Wohnen und Bauen

Schadstoffe in Innenräumen können das Wohnklima und die Gesundheit belasten. Bei bestehendem Verdacht können sich Verbraucher an die genannten Adressen wenden. Auch wenn die Wohnung renoviert, neu eingerichtet oder gar saniert werden soll, wird bewusst auf schadstoffarme, gesundheitlich verträgliche Produkte geachtet. Informationen zu Produkten, Siegeln und Tipps zum Kauf bieten die nachstehenden Adressen.

### Schadstoffe und Schimmel vermeiden und beseitigen

#### VIS Bayern

📄 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit und Chemikalien

#### Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Energie, Bauen + Wohnen > Gebäudesanierung, Wohnen

#### Bayerisches Landesamt für Umwelt

📄 z. B. „Schimmel in Haus und Wohnung“, „Asbest“, „Labore und Sachverständige im Umweltbereich“, Download: [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de) > UmweltWissen > Praxis

📄 Stoffbeschreibungen, Download: > UmweltWissen > Schadstoffe

### VerbraucherService Bayern

 Umwelt: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

## Einrichtungsgegenstände, Farben, Tapeten, Bodenbeläge

### Umweltinstitut München

 „Gesund wohnen“, Hrsg.: Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München, Download: [www.umweltinstitut.org](http://www.umweltinstitut.org) > Schadstoffbelastung

### VerbraucherService Bayern

 Umwelt: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

### Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e. V.

 [www.baustoffe.fnr.de](http://www.baustoffe.fnr.de) > Böden > Holzböden, Linoleum, Kork, Teppich; > Oberflächen > Naturfarben

### Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

 [www.label-online.de](http://www.label-online.de) > Label-Suche, Kategorie > Bauen und Wohnen

 „Gesund wohnen“, Bestellung unter Tel. 030/53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Umwelt und Bauen >

### Umweltzeichen „Blauer Engel“ (Umweltbundesamt, RAL gGmbH)

 „Ratgeber: Gesund und umweltverträglich renovieren“, Download: [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de) > Informationen für Verbraucher > Publikationen

### Stiftung Warentest, Öko-Test-Magazin

  [www.test.de](http://www.test.de), [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) > Suche > individuelle Suchbegriffe > Meldungen, Testberichte, Downloads

## Energieeffizient bauen und sanieren

### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Energie > Bauen & Wohnen > Bauen und Sanieren

### Bayerisches Landesamt für Umwelt

 „Bauen und sanieren für die Zukunft“, Download: [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de) > UmweltWissen > Klima und Energie

### Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

 [www.energieatlas.bayern.de](http://www.energieatlas.bayern.de) > Bürger > Wohnen/ Gebäude > Bauen und Sanieren

### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Energie, Bauen + Wohnen > Gebäudesanierung, Heizungssysteme, Neubau

### Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e. V.

 [www.baustoffe.fnr.de](http://www.baustoffe.fnr.de) > Bauen > Holzbau, Sanieren mit nachwachsenden Rohstoffen; Dämmstoffe > Materialien, Ökologie, Bauphysik, Verwendung

 Fachberatung Bauen & Wohnen: Tel. 03843/69 30-214, -213

Energieberatung, alternative Energien und Förderprogramme: s. unter Energie

	kostenfrei	kostenpflichtig
Online-Informationen		
Beratung per E-Mail		
Telefonische Beratung*		
Persönliche Beratung		
Publikationen		

\*Die Angaben zu den Kosten beziehen sich nur auf die Beratungsleistung. Anfallende individuelle Telefongebühren sind nicht berücksichtigt.



## Was finde ich wo – Haushalt und Umwelt

Ein sauberes Zuhause lässt sich zweifellos ohne Spezialreiniger erreichen. Haushaltsschädlinge müssen ebenfalls nicht mit der chemischen Keule vertrieben werden. Doch welche Mittel sind geeignet? Auch bei der Frage, welcher Müll wohin gehört und wie man Abfall vermeiden kann, bestehen häufig Unklarheiten. Viele Verbraucher sind verunsichert, ob sie Trinkwasser aus der Leitung bedenkenlos genießen können. Sie haben außerdem Sorgen wegen einer möglichen Belastung mit elektromagnetischen Strahlen in Haus und Wohnung. Antworten und Ansprechpartner bieten die folgenden Quellen.

### Sauberer Haushalt

#### Umweltfreundlich putzen, waschen und spülen

##### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Nachhaltiger Konsum > Wohnen & Leben > Clever waschen

##### Bayerisches Landesamt für Umwelt

 „Wasch- und Reinigungsmittel“, Download: [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de) > UmweltWissen > Praxis

##### VerbraucherService Bayern

 Hauswirtschaft: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

##### Forum Waschen

 [www.forum-waschen.de](http://www.forum-waschen.de) > Waschen, Abwaschen oder Reinigen und Pflegen  
 verschiedene Publikationen, Download: > Infos > Info-Material

##### Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

 „Sauberer Haushalt“, Bestellung unter Tel. 030/53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Gesundheit

### Schädlinge vermeiden, erkennen und bekämpfen

#### VerbraucherService Bayern

 Umwelt: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

#### Stiftung Warentest

 „Schädlinge im Haus“, Download: [www.test.de](http://www.test.de) > Suche > Suchbegriff „Schädlinge“

#### Pestizid Aktions-Netzwerk e. V.

 [www.pan-germany.org](http://www.pan-germany.org) > Projekte > Biozidrisiken mindern > Schädlingsbekämpfung > Silberfischchen, Ameisen, Motten, Schaben  
 Infoblätter zu o.g. Themen auch als Download  
 Biozid-Beratungsstelle, Tel. 040/399 19 10-0, Mo 10-12, Di 15-17 Uhr  
 [biozid-info@pan-germany.org](mailto:biozid-info@pan-germany.org)

### Abfall – Beseitigung, Trennung und Vermeidung

#### Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

 [www.abfallratgeber.bayern.de](http://www.abfallratgeber.bayern.de) > Privathaushalte > Informationen von Städten und Landkreisen, Abfallvermeidung, Abfalltrennung, Abfallberatung vor Ort

#### Bayerisches Landesamt für Umwelt

 Abfall – vermeiden, verwerten, beseitigen, [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de) > Themen > Abfall; Informationen zu Gebrauchsgütern unter > Abfallvermeidung > Ressourceneffizienz beginnt mit Abfallvermeidung  
  Abfallinformationsstelle, Tel. 0821/90 71-0, [abfallinformationsstelle@lfu.bayern.de](mailto:abfallinformationsstelle@lfu.bayern.de) (Service-Stelle)  
 „Abfall. Vermeiden, trennen, verwerten oder beseitigen“, Download: [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de) > UmweltWissen > Produkte und Abfall

### Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Haushalt + Umwelt > Abfall

### Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

📄 [www.verpackungsbarometer.de](http://www.verpackungsbarometer.de) > Für Verbraucher > Häufig gestellte Fragen > Informationen zu ökologisch vorteilhaften Getränkeverpackungen

## Wasser

### Wasser sparen und schützen, Wasseraufbereitungsgeräte im Haushalt

#### Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Haushalt + Umwelt > Wasser

#### Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

📄 [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de) > Gesundheit > Hygiene > Wasser > Trinkwasser > Trinkwasserproben > Informationen für Verbraucher, Haus- und Wohneigentümer, dezentrale Trinkwasseraufbereitung (Geräte im privaten Bereich)

#### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

📄 „Wasser woher kommst Du?“, „Wasser wie können wir dich schützen“, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Titel

#### Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

📄 Wasser & Co“, Bestellung: unter Tel. 030/53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Ernährung

### Trinkwasserversorgung und -qualität in Bayern

#### Bayerisches Landesamt für Umwelt

📄 „Wasser – so vielfältig wie das Leben“, [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de) > Themen > Wasser

☎ Tel. 0 92 81/18 00-0, Dienststelle Hof, zuständig u.a. für Wasserversorgung

## Elektrosmog – Quellen, Wirkungen, Schutz

#### Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

📄 [www.stmuvm.bayern.de](http://www.stmuvm.bayern.de) > Umwelt > Strahlenschutz, Links zum Thema > Bürger fragen – wir antworten

#### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

📄 „Schirmung elektromagnetischer Wellen“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Suchbegriff Elektrosmog

#### Bayerisches Landesamt für Umwelt

📄 [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de) > Themen > Strahlung > Nicht ionisierende Strahlung, Ansprechpartner/-innen zum Thema > Kontaktdaten

☎ Infotelefon „Elektromagnetische Strahlung/Elektrosmog“, Tel. 089/92 14-35 18

#### VIS Bayern

📄 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit und Chemikalien > Produktgruppen > Mobilfunk/Telefon

#### VerbraucherService Bayern

👤 Umwelt: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

#### Umweltinstitut München

📄 [www.umweltinstitut.org](http://www.umweltinstitut.org) > Elektrosmog

📄 „Mobilfunk-Strahlung – Elektrosmog: Wie kann ich vorsorgen“, Download

#### Bundesamt für Strahlenschutz

📄 [www.bfs.de](http://www.bfs.de) > Elektromagnetische Felder



### Gut zu wissen:

- Energie sparen in Bayern
- Gütesiegel in Bayern

Bestellung beim Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de).



## Was finde ich wo – Medien und Internet

Die digitale Welt birgt nicht nur unzählige Möglichkeiten, sondern auch Gefahren. Die Sicherheit von PC, Smartphone und Co. stehen daher an oberster Stelle. Doch was sollte man beachten? Antworten auf diese Fragen bieten die folgenden Adressen. Sie helfen auch weiter bei der Suche nach einem geeigneten Tarif für den heimischen Festnetz- und Internet-Anschluss, fürs Handy und andere mobile Endgeräte. Hier sind die Angebote oft unüberschaubar und Vergleiche daher schwierig. Fragen nach den persönlichen Nutzungsgewohnheiten können helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen.

### Radio und Fernsehen

#### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Medien + Telefon > Radio + Fernsehen

#### Verbraucherzentrale Bundesverband

 verschiedene Publikationen, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Multimedia > Fernsehen, Radio

### Festnetz und Mobilfunk

#### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Markt & Recht > Dienstleistungen > Telekommunikation

#### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Medien + Telefon > Festnetz > Mobilfunk

 Musterbriefe Internet + Telefon, Download: Adresse/ Rubrik s. o.

@ mind. 25 Euro, Kontakt über > Beratung

 Rechtsberatung: Tel. 09001/8090 010, Mo, Mi, Do 9-11 und 15-17 Uhr

 in Beratungsstellen, 15 Euro/30 Min., Kontakt über > Beratung

#### VerbraucherService Bayern

 Verbraucherrecht: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

#### Verbraucherzentrale Bundesverband

 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Multimedia > Telekommunikation

#### Stiftung Warentest

   [www.test.de](http://www.test.de) > Multimedia, Meldungen und Testberichte, Downloads

### Sicherheit im Internet

#### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Daten, Medien > Digitale Medien

#### Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

 aus der Reihe „Gut zu wissen“: Ran ans Internet! Ein Ratgeber für Einsteiger; Gefahren aus dem Netz – Viren, Würmer & Co.; Sicher surfen – sicher handeln; Gefahren des mobilen Internets; Sicher in sozialen Netzwerken und „Meine Rechte als Verbraucher“, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte „Gut zu wissen“, „Meine Rechte“

#### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Medien + Telefon > Internet

@   Rechtsberatung, siehe Festnetz und Mobilfunk

#### VerbraucherService Bayern

 Verbraucherrecht, siehe Festnetz und Mobilfunk

#### Schlichtungsportal für elektronischen Geschäftsverkehr

 @ [www.online-schlichter.de](http://www.online-schlichter.de) > Button „Fall zur Schlichtung einreichen“ bei Streit mit Online-Händler, Kontakt: [mail@online-schlichter.de](mailto:mail@online-schlichter.de)

#### Verbraucherzentrale Bundesverband

 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Multimedia > Internet

#### Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

 „Forum 60+: Ins Internet – mit Sicherheit“, Download: [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org) > Forum 60 Plus

#### Stiftung Warentest

   [www.test.de](http://www.test.de) > Multimedia > Computer > Internet; Meldungen und Testberichte, Downloads



## Was finde ich wo – Mobilität und Reisen

Kostengünstig und umweltfreundlich von A nach B kommen, das ist das Ziel vieler Verbraucher. Zunehmend mehr Personen sind bereit, auf das Auto zu verzichten oder es zumindest seltener zu nutzen. Bei schönem Wetter ist das Fahrrad eine beliebte Alternative. Damit lassen sich Wege ganz oder in Kombination mit dem öffentlichen Personennahverkehr zurücklegen. Eine gute Planung kann helfen, schnell und sicher ans Ziel zu kommen, Unterstützung bieten die aufgeführten Adressen. Auf Reisen können Verspätungen, verpasste Anschlüsse, überbuchte Flüge oder Mängel im Hotel vor Ort an den Nerven der Betroffenen zerren. Doch es gibt einige Stellen, an die sie sich in solchen Fällen für Beschwerden wenden können.

### Umweltfreundlich Auto fahren

#### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Energie > Energiesparen > Kennzeichnung und Labels

#### Bayerisches Landesamt für Umwelt

 „Cleverer Umweltschutz – Auto, Sprit und Umwelt“, Download: [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de) > UmweltWissen > Klima und Energie

#### Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

 [www.energieatlas.bayern.de](http://www.energieatlas.bayern.de) > Bürger > Mobilität

#### Verbraucherzentrale Bayern

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Reise, Freizeit + Mobilität > Mobilität

#### VerbraucherService Bayern

 Umwelt, 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

#### Verbraucherzentrale Bundesverband

 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Freizeit > Mobilität > Carsharing

#### Stiftung Warentest

   [www.test.de](http://www.test.de) > Freizeit, Verkehr > Auto + Motorrad > Carsharing und Mietwagen, Meldungen, Testberichte; als Download

#### Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

 „Kraftstoffe“ und „Nachhaltige Mobilität“, Bestellung unter Tel. 030/53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Umwelt und Bauen bzw. > Sonstige Themen

### Mobil ohne Auto

#### Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr

 „Radland Bayern – Bayernnetz für Radler“, „Wegweisende Beschilderung an Radwegen in Bayern“, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.stmi.bayern.de](http://www.stmi.bayern.de) > Straße und Verkehr > Fuß- und Radverkehr

#### Oberste Baubehörde im Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr

 [www.bayerninfo.de](http://www.bayerninfo.de) > Reiseauskunft, Radwegsuche; > Bayernnetz für Radler > Radroutenplaner (Rad/ÖV mit Rad) und > Info > Rad und Bahn

#### VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit, Chemikalien > Produktgruppen > Sport- & Freizeitgeräte; > Nachhaltiger Konsum > Mobilität & Reisen

#### Bayerische Eisenbahngesellschaft mbH

 [www.bayern-fahrplan.de](http://www.bayern-fahrplan.de), bayernweite Fahrplanauskunft für Bus und Bahn

## Reisen

### Anbieter, Buchungen, Versicherungen

Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Reise, Freizeit + Mobilität > Reisebuchung

Verbraucherzentrale Bundesverband

📄 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Freizeit > Reisen

### Reiserecht, Reklamationen

VIS Bayern

📄 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Markt & Recht > Dienstleistungen

Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Reise, Freizeit + Mobilität > Unterkunft, Transport, Verpflegung

@ mind. 25 Euro, Kontakt über > Beratung

☎ Tel. 09001/8090 010, Rechtsberatung, Mo, Mi, Do 9-11 und 15-17 Uhr

👤 in Beratungsstellen, 15 Euro/30 Min.

VerbraucherService Bayern

👤 Verbraucherrecht: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

📄 „Gut zu wissen! Ihre Rechte als Reisende“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte „Gut zu wissen“

Ombudsstelle Nahverkehr Bayern

☎ c/o VDV-Landesgruppe Bayern, Tel. 089/4 70 24 84, [www.vdv.de](http://www.vdv.de) > Personenverkehr > Fahrgastinformationen > Fahrgastrechte

Schlichtungsstelle öffentlicher Personenverkehr

📄 <https://soep-online.de>, Beschwerden über Reisen per Bahn, Bus, Flugzeug oder Schiff

☎ Tel. 030/644 99 33-0, Mo-Fr 11-15 Uhr

Reiseschiedsstelle - Schlichtungsstelle für Online-Reisen

📄 [www.reiseschiedsstelle.de](http://www.reiseschiedsstelle.de), Beschwerden über Online-Reiseunternehmen

☎ Tel. 0900/573 47 37 (1,45 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz; abweichende Tarife aus den Mobilfunknetzen möglich)



## Was finde ich wo – Sport und Spiel (Freizeit)

Ist die gewählte Sportart (noch) die passende, welche Ausrüstung ist notwendig und wo gibt es geeignete Angebote in der Nähe? Diese Fragen beschäftigen langjährige Sportler genauso wie Neueinsteiger, die auf der Suche nach neuem sportlichen Spaß oder anderen Herausforderungen sind. Folgende Adressen können hier weiterhelfen.

## Sportbekleidung und Ausrüstung – Tipps zum Kauf

VIS Bayern

📄 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit und Chemikalien > Produktgruppen > Sport- und Freizeitgeräte

Verbraucherzentrale Bundesverband

📄 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Freizeit > Sport

Stiftung Warentest, Öko-Test-Magazin

📄 📄 📄 [www.test.de](http://www.test.de), [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) > Suche > Suchbegriffe Sportbekleidung, Funktionskleidung > Meldungen, Testberichte, Downloads

## Sportarten

Deutscher Olympischer Sportbund

👉 [www.sportprogesundheits.de](http://www.sportprogesundheits.de) > Wissenswertes > Sportarten > Sportarten von A-Z

Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

☰ „Laufen – Top in Form“, Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichwort „Top in Form“

## Sportvereine in der Nähe, Siegel

Deutscher Olympischer Sportbund

👉 [www.sportprogesundheits.de](http://www.sportprogesundheits.de) > „Angebote in Ihrer Nähe“ > Suche nach Kursangeboten über PLZ oder Ort und > Die Qualitätssiegel > Sport pro Gesundheit

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

👉 [www.label-online.de](http://www.label-online.de) > Label-Suche, Kategorie > Sport und Spiel > Sport Pro Gesundheit

## Fitnessstudios – Auswahl, Verträge, Siegel

Stiftung Warentest

☰ Test „Fitnessstudios: Nur eins ist fit“ von 10/2009, Download: [www.test.de](http://www.test.de) > Suche > Suchbegriff Fitnessstudio

VIS Bayern

👉 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Markt & Recht > Dienstleistungen > Dienstverträge: Sport- und Fitnessstudios

Verbraucherzentrale Bayern

👉 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Reise, Freizeit + Mobilität > Fitnessstudios

Deutscher Olympischer Sportbund

👉 [www.sportprogesundheits.de](http://www.sportprogesundheits.de) > „Die Qualitätssiegel“ > Siegel „Sport pro Fitness“

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

👉 [www.label-online.de](http://www.label-online.de) > Label Suche > Suche nach Kategorie > Gesundheit & Sport/Spiel > Prae-Fit-Qualitätssiegel



## Was finde ich wo – Kinder und Jugendliche

Kinder sicher durch Kindheit und Jugend zu bringen, ist keine leichte Aufgabe. Ob beim Spielen in Haus und Garten oder unterwegs auf der Straße – überall lauern Unfallgefahren, die es zu kennen gilt, um sie zu vermeiden. Auch bei der Wahl des Spielzeugs und bei Computerspielen kann eine Menge schief gehen. Und schließlich verlocken Kinderlebensmittel und Trendprodukte kleine wie große Verbraucher. Die aufgeführten Adressen unterstützen dabei, Gefahren zu vermeiden, einzuschätzen, im Notfall sicher zu handeln und beim Kauf eine geeignete Wahl zu treffen.

## Sicherheit drinnen und draußen

### Unfälle vermeiden, Erste Hilfe-Maßnahmen

Elternratgeber des Bayerischen Landesjugendamtes und des Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS)

👉 [www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de) > Kinder > Das erste Lebensjahr > Sicherheit im ersten Lebensjahr; Kinder > Bis zum Kindergartenalter > Sicherheit bis zum Kindergartenalter

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

☰ „Tipps für einen sicheren und gesunden Babyschlaf“, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de) > Gesundheit > Prävention > Kindergesundheit

**Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege**

 [www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de) > Gesundheit > Aufklärung & Vorbeugung > Berichte > „Gesund in Bayern“ – Gesundheitsbericht > Gesund aufwachsen > Im Brennpunkt: Kinderunfälle

**Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.**

 [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de) > Kinderunfälle > Unfallorte, Unfallarten, Produktsicherheit, Sicherheitstipps, Erste Hilfe

**Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.**

 „Kindersicherheit“, Bestellung unter Tel. 030/53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Gesundheit >

**Vergiftungen vermeiden, Giftnotrufnummern****VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit und Chemikalien > Produktgruppen > Giftgefahren in Haus und Freizeit > Vergiftung! Was ist zu tun?, Giftgefahren im Haus

 **Giftnotruf in München:** Tel. 089/192 40, **in Nürnberg:** Tel. 0911/39 82 451

**Ausstattung und Einrichtungsgegenstände****VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit und Chemikalien > Produktgruppen > Haushaltswaren & Bedarfsgegenstände; Produktgruppen > Möbel, Ausstattung & Einrichtungsgegenstände

**Verbraucherzentrale Bundesverband**

 Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Haushalt > Kinderbedarf

**Sicheres Spielzeug****VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit und Chemikalien > Produktgruppen > Schul-, Spiel- und Bastelwaren > diverses Spielzeug und Spielgeräte, Spielzeugkauf

**Verbraucherzentrale Bayern**

 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Haushalt + Umwelt > Spielzeug

**Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.**

 [www.label-online.de](http://www.label-online.de) > Label-Suche, Kategorie > Sport und Spiel > Siegel für Spielzeug

**Stiftung Warentest, Öko-Test-Magazin**

   [www.test.de](http://www.test.de), [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) > Suche > Suchbegriffe Spielzeug, Kindermöbel u. a. > Meldungen, Testberichte; als Download

**Umgang mit Computer & Internet****Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung**

 „Persönlichkeitsrechte, Datenschutz & Co. im Netz – Informationen für Eltern“, „Computerspiele – Tipps für Eltern“, „Was spielt mein Kind?“, „Chatten ohne Risiko“, Wollen wir chatten? –Ja, sicher!“, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche, Stichworte Computerspiele, Chatten

**Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**

 „Sicher vernetzt – Kinder und Jugendliche in Internet-Communitys“, „Ein Netz für Kinder – Surfen ohne Risiko?“ Bestellung unter Servicetelefon 030/201 791 30, online oder Download: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) > Service > Publikationen > Suche

**VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Kinder & Jugendliche > Internet und Fernsehen

**Sicherheit unterwegs****Kinderwagen, Kindersitze, Fahrradanhänger****VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit und Chemikalien > Produktgruppen > Schul-, Spiel- und Bastelwaren > Kinderwagen/Baby-Jogger, Fahrradanhänger > Produktgruppen > Sport- und Freizeitgeräte > Kinderwagen und Babytragetaschen > Produktgruppen > Kraftfahrzeuge & Zubehör > Kindersitze

**Verbraucherzentrale Bundesverband**

 [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Haushalt > Kinderbedarf > Kinderwagen, Fahrradanhänger

**Laufräder, Fahrräder, Fahrradhelme, Schulranzen****VIS Bayern**

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Produktsicherheit und Chemikalien > Produktgruppen > Schul-, Spiel- und Bastelwaren > Fahrradhelme, Schlüsselbänder und Halsketten, Schulranzen

### Verbraucherzentrale Bundesverband

☰ Infoblätter, Download: [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de) > Freizeit > Fahrrad > Kinder- und Jugendräder

### Stiftung Warentest

📄 ☰ 📄 [www.test.de](http://www.test.de) > Suche > Suchbegriffe Fahrrad- oder Autokindersitz, Fahrradanhänger, Fahrradhelme, Laufräder, Kinderfahrrädern > Meldungen, Testberichte, Downloads

## Ernährung

### Gesund essen für Kinder und Jugendliche

#### VIS Bayern

📄 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Ernährung und Lebensmittelsicherheit > Ernährung > Ernährung für bestimmte Gruppen

#### Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Ernährungsempfehlungen  
@ 🗨️ 👤 siehe Lebensmittelkennzeichnung, Seite 7

#### Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

📄 Hinweise auf Kurse und Veranstaltungen  
☰ verschiedene Publikationen, Download, beides unter [www.stmelf.bayern.de](http://www.stmelf.bayern.de) > Ernährung > Ernährungsbildung > Netzwerk Junge Eltern/Familien mit Kindern

#### VerbraucherService Bayern

🗨️ Ernährung: 10-60 Euro, Kontakt über Beratungsstellen > [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > Beratung

### Lebensmittel für Kinder, Trendprodukte für Jugendliche

#### VIS Bayern

📄 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Ernährung und Lebensmittelsicherheit > Ernährung > Kinderlebensmittel und > Lebensmittel > Bubble Tea

#### Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Lebensmittel + Ernährung > Ernährungsempfehlungen > Informationen zu Kleinkinder- und Kinderlebensmitteln



## Was finde ich wo – Generation 60+

So lange wie möglich selbst bestimmt in den eigenen vier Wänden bleiben – das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, über die sich Interessierte bei den nachfolgenden Adressen informieren können. Kurz vor dem Ruhestand sind zahlreiche Fragen zu klären, z. B. zum Rentenantrag oder über Hinzuverdienstgrenzen für Personen, die gerne in geringerem Umfang weiter arbeiten möchten oder müssen. Viele zukünftige Rentner sind zudem auf der Suche nach einer Form des freiwilligen Engagements, sei es um Wissen und Erfahrungen weiterzugeben oder anderen Menschen zu helfen. Informationen und Beratungen bieten die genannten Quellen.

## Wohnen im Alter

### Wohnformen, Wohnungsanpassung, Fördermöglichkeiten Koordinationsstelle Wohnen im Alter

📄 [www.wohnen-alter-bayern.de](http://www.wohnen-alter-bayern.de) > Wohnen im Alter – Alternativen/Projekte

👤 🗨️ Wohnberatung, Adressen von haupt- und ehrenamtlichen Wohnberatern/-innen unter > Arbeitsgemeinschaft Wohnberatung Bayern (agwb) > agwb Mitglieder

#### Verbraucherzentrale Bayern

📄 [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de) > Themen > Gesundheit + Pflege > Wohnen im Alter

#### Stiftung Warentest

📄 Special „Wohnen im Alter: Neue Wege gehen“, [www.test.de](http://www.test.de) > Suche, Suchbegriff „Wohnen im Alter“

## Betreutes Wohnen, Seniorenheime

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales,  
Familie und Integration

 [www.stmas.bayern.de](http://www.stmas.bayern.de) > Generationen/Senioren/Pflege  
> Seniorenpolitik > Wohnen im Alter > Betreutes Wohnen  
zu Hause, Alternative Formen

## Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung

 „Alternative Wohnformen für ältere Menschen“, „Selbst-  
bestimmt leben in ambulant betreuten Wohngemein-  
schaften“, Bestellung unter Tel. 089/12 22 20, online oder  
Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de) > Schnellsuche,  
Stichworte

## VIS Bayern

 [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) > Generation 60plus > Heimvertrag  
für Senioren- oder Pflegeheim

## Rente und Grundsicherung

### Deutsche Rentenversicherung

 [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) > Rente & Reha >  
Rente  
> Allgemeines > Rentenarten & Leistungen;  
> In der Rente > Rentenbesteuerung, Hinzuverdienst-  
grenzen, Grundsicherung bei niedrigen Renten

 Service-Telefon 0800/1000 48070

 in Beratungsstellen, Kontakt über Website unter  
„Wir beraten Sie gern“

 Fragen an: [meinefrage@drv-bund.de](mailto:meinefrage@drv-bund.de)

### Bundesministerium für Arbeit und Soziales

 [www.bmas.de](http://www.bmas.de) > Themen > Rente  
 Bürgertelefon zur Rente Tel. 030/221 911 001

## Freiwilliges Engagement

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und  
Jugend

 [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) > Freiwilliges Engagement

### Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen

 [www.bagso.de](http://www.bagso.de) > Engagement

### Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros

 [www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org) > Projekte > Freiwilligendienste

### Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

 „Ruhestand gestalten“, Bestellung unter Tel. 030/  
53 60 73-3, online oder Download: [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Sonstige Themen

# Stichwortregister

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>G</b>
<b>Abfall</b>			<b>Elektrosmog</b>	
Entsorgung			Definition, Quellen,	
Kosten			Wirkungen, Schutz	
Termine			<b>Energiearmut</b>	26
Trennung			Schuldnerberatung	
<b>Abzocke, unseriöse</b>	24		<b>Energieausweis</b>	27
<b>Geschäfte</b>			<b>Energieberatung</b>	27
<b>Auto</b>	38/39		Adressen	
Alternative Kraftstoffe			<b>Energien, alternative</b>	27/28
Car Sharing			Arten, Förderprogramme	
CO <sub>2</sub> -Effizienzklassen			<b>Energie sparen</b>	
<b>Allergien</b>			Energiespar-Tipps	26/27
Allergene in Kosmetika	13		Energieeffizient bauen	
Lebensmittelallergien	10		und sanieren	30/31
<b>Altersvorsorge</b>	22/23		Haushalts- und	
Gesetzlich, privat,			Elektrogeräte	26/27
staatlich gefördert			<b>Freiwilliges Engage-</b>	
<b>Banken</b>	20		<b>ment-/Ehrenamt</b>	48
Kundenbeschwerde-			Möglichkeiten, Tipps	
stellen			<b>Fernsehen</b>	36
<b>Bankkonten</b>	19/20		Geräte, HDTV	
Arten, Online-Banking			<b>Gas</b>	25/26
<b>Digitale Medien</b>			Abrechnungen	
Sicherer Umgang			Insolvenz des Anbieter	
für Kinder	45		Preiserhöhungen	
Sicherheit im Internet	37		Versorger wechseln	
<b>Darlehen, Kredite</b>	21		<b>Geldanlage</b>	20
Baufinanzierung			Formen	
Verbraucherdarlehen				

**G I K**

<b>Gesundheit</b>	
Früherkennungs- untersuchungen	15
Gesund leben	14
Gesundheitsinfor- mationen im Internet	17
Impfungen	15
Individuelle Gesund- heitsleistungen	15
<b>Gesunde und voll- wertige Ernährung</b>	10
Empfehlungen für alle Altersgruppen	10
Ernährung für Kinder und Jugendliche	46
Ernährung bei Erkrankungen	10
<b>Gütesiegel und Label</b>	
Fitnessstudios	42
Kinderspielzeug	44
Kosmetik	12
Lebensmittel	7/8
Textilien	11
<b>Inneneinrichtung</b>	30
Gesundheitsverträglich, umweltfreundlich	
<b>Internet</b>	37
Sicherheit, Online-Handel	
<b>Kindersicherheit</b>	
Erste Hilfe bei Unfällen	43/44
Unfälle vermeiden	43/44
Giftnotrufe	44
<b>Kinderspielzeug</b>	44/45
<b>Kinder unterwegs</b>	45/46
Fahrräder, Fahrrad- anhänger, Kindersitze, Kinderwagen, Laufräder	

**K L M**

<b>Kosmetik</b>	12/13
Allergien	
Anwendung, Aufbewahrung	
Kennzeichnung, Schad- stoffe	
<b>Krankenversicherung, gesetzliche</b>	17/18
Leistungen	
Private Zusatzver- sicherungen	
Wahltarife	
Zuzahlungen	
<b>Krankenversicherung, private</b>	17/18
Anbieter und Tarife	
Tarifwechsel	
<b>Lebensmittelkenn- zeichnung, -etikett</b>	7/8
Allergene, Gentechnik, Gütezeichen, Siegel, Zusatzstoffe	
<b>Lebensmitteleinkauf</b>	8/9
Reklamationen	
Schadstoffe	
<b>Lebensmittelreste vermeiden</b>	9/10
<b>Lebensmittelauswahl</b>	8
Gesundheitswert, Nährstoffe, Waren- gruppen	
Lebensmittel für Kinder und Jugendliche	46
<b>Medikamente</b>	16
Festbeträge, Rabatt- verträge, Wirkstoffe, Zuzahlungen	

**N P R S**

<b>Nahrungsergänzungen</b>	10
<b>Patientenrechte</b>	15/16
Beratungsstellen	
Gutachter- und Schlichtungsstellen	
Patientenbeauftragte	
Rechte beim Arzt und im Krankenhaus	
<b>Pflege</b>	18
ambulant, stationär	
<b>Pflegeversicherung</b>	18
gesetzlich, private	
Pflege-Zusatz- versicherungen	
<b>Reisen</b>	40
Online buchen	
Versicherungen	
Reiserecht, Schlichtungsstellen	
<b>Rente</b>	48
Arten	
Grundsicherung bei niedrigen Renten	
Hinzuverdienstgrenzen	
<b>Rundfunkbeitrag für Radio und Fernsehen</b>	36
<b>Schädlinge</b>	33
im Haus, im Garten	
<b>Schadstoffe, Schimmel in Innenräumen</b>	29/30
beseitigen und vermeiden	
Labore, Sachverständige	
<b>Schulden</b>	23/24
Beratungsstellen, Hilfe bei Insolvenz	

**S T U V W**

<b>Sonnenschutz</b>	13
<b>Sportkleidung und -ausrüstung</b>	41
Schadstoffe	
<b>Sportvereine, Fitnessstudios</b>	42
Angebote in der Nähe Siegel	
<b>Strom</b>	25/26
Abrechnungen	
Insolvenz des Anbieters	
Ökostrom	
Preiserhöhungen	
Versorger wechseln	
<b>Telefon</b>	36/37
Festnetz, Mobilfunk	
<b>Textilien</b>	11/12
Schadstoffe	
Waschen & Pflegen	
<b>Umweltfreundlicher Haushalt</b>	32/33
Putzen, waschen, spülen	
<b>Versicherungen</b>	21/22
Arten	
<b>Wasser</b>	34
Aufbereitungsgeräte im Haushalt	
Tipps zum Sparen	
Trinkwasser	
<b>Wohnen im Alter</b>	47/48
Altersgerechte Wohnungen	
Betreutes Wohnen	
Seniorenheime	

## Verzeichnis der Einrichtungen

- aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., Tel. 0228/84 99-0, [www.aid.de](http://www.aid.de), [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)
- Bayerische Eisenbahngesellschaft mbH, Tel. 089/74 88 25-0 (keine Fahrplan- und Tarifauskünfte), [www.bayern-fahrplan.de](http://www.bayern-fahrplan.de)
- Bayerische Landesärztekammer, Tel. 089/41 47-0, [www.blaek.de](http://www.blaek.de)
- Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Tel. 09131/68 08-0 (Hauptsitz Erlangen), [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)
- Bayerisches Landesamt für Umwelt, Tel. 0821/90 71-0 (Hauptsitz Augsburg), [www.lfu.bayern.de](http://www.lfu.bayern.de)
- Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft, Tel. 08161/71-58 04, [www.lfl.bayern.de](http://www.lfl.bayern.de)
- Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr, Tel. 089/21 92-01, [www.stmi.bayern.de](http://www.stmi.bayern.de)
- Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration, Tel. 089/12 61-01, [www.stmas.bayern.de](http://www.stmas.bayern.de)
- Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Tel. 089/21 82-0, [www.stmelf.bayern.de](http://www.stmelf.bayern.de)
- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, Tel. 089/9214-00, [www.stmuv.bayern.de](http://www.stmuv.bayern.de), [www.energieatlas.bayern.de](http://www.energieatlas.bayern.de)
- Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, Tel. 089/92 14-00, [www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de), [www.sonne-mit-verstand.de](http://www.sonne-mit-verstand.de)
- Bayern Direkt, Servicestelle der Bayerischen Staatsregierung, Tel. 089/12 22 20, [www.verwaltungsservice.bayern.de](http://www.verwaltungsservice.bayern.de)
- BINE Informationsdienst, Tel. 0228/9 23 79-0, [www.energiefoerderung.info](http://www.energiefoerderung.info)
- Blauer Engel, [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de), Herausgeber RAL gGmbH, Tel. 02241/255 16-0
- Bund der Versicherten e. V., Tel. 04193/942 22, [www.bundderversicherten.de](http://www.bundderversicherten.de)
- Bundesärztekammer, Tel. 030/40 04 56-0, [www.bundesaeztekammer.de](http://www.bundesaeztekammer.de)
- Bundesamt für Strahlenschutz, Tel. 030/18 333-0, [www.bfs.de](http://www.bfs.de)
- Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA), Tel. 06196/908-0, Förderung zum Heizen mit erneuerbaren Energien: Tel. 06196/908-625, Förderung von Energiesparberatung: Tel. 06196/908-880, [www.bafa.de](http://www.bafa.de)
- Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V., Tel. 0228/68 834-0, [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)
- BAGP BundesArbeitsGemeinschaft der PatientInnenstellen und -Initiativen, Tel. 089/76 75 51 31, [www.bagp.de](http://www.bagp.de)
- Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e. V., Tel. 0228/61 40 74, [www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org)
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO), Tel. 0228/24 99 93 11, [www.bagso.de](http://www.bagso.de)
- Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA), Tel. 030/400 04-0, [www.abda.de](http://www.abda.de)
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), [www.bmas.de](http://www.bmas.de)
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Servicetelefon: 030/201 791 30, [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi), Tel. 030/18 615-0, [www.bmwi.de](http://www.bmwi.de), [www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)
- Bundesverband deutscher Banken e. V., Tel. 030/16 63-0, [www.bankenverband.de](http://www.bankenverband.de)
- Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken e. V. (BVR), Tel. 030/20 21-0, [www.bvr.de](http://www.bvr.de)
- Der Online-Schlichter, c/o Zentrum für Europäischen Verbraucherschutz, Tel. 07851/991 48-0, [www.online-schlichter.de](http://www.online-schlichter.de)
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V., Tel. 02161/81 49 40, [www.daab.de](http://www.daab.de)
- Deutscher Caritasverband, Landesverband Bayern e. V., Tel. 089/54497-0, [www.caritas-bayern.de](http://www.caritas-bayern.de)

- Deutscher Olympischer Sportbund, Tel. 069/670 00, [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)
- Deutsche Energie-Agentur GmbH, Tel. 030/72 61 65 600, [www.thema-energie.de](http://www.thema-energie.de)
- Deutsche Rentenversicherung Bund, Tel. 030/865-0, [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- Deutscher Sparkassen- und Giroverband e. V., Tel. 030/20 225-0, [www.dsgv.de](http://www.dsgv.de)
- Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., Tel. 030/53 60 73-3, [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org), [www.label-online.de](http://www.label-online.de), [www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de), [www.oeko-fair.de](http://www.oeko-fair.de), [www.nachhaltig-einkaufen.de](http://www.nachhaltig-einkaufen.de), [www.verpackungsbarometer.de](http://www.verpackungsbarometer.de), [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) (Broschüren-Shop)
- Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e. V., Tel. 03843/69 30-0, [www.baustoffe.fnr.de](http://www.baustoffe.fnr.de)
- Forum Schuldnerberatung e.V., [www.forum-schuldnerberatung.de](http://www.forum-schuldnerberatung.de)
- Forum Waschen, c/o Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V., Tel. 069/25 56-13 24, [www.forum-waschen.de](http://www.forum-waschen.de)
- Giftnotruf in München: Tel. 089/192 40 und in Nürnberg: Tel. 0911/39 82 451
- Haut.de, Herausgeber health&media GmbH, Tel. 06151/155 800, [www.haut.de](http://www.haut.de)
- IGeL-Monitor, Herausgeber Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V., Tel. 0201/83 27-0, [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de)
- Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V., Tel. 069/25 56-13 23, [www.ikw.org](http://www.ikw.org)
- KfW Bankengruppe, Tel. 069/74 31-0, [www.kfw.de](http://www.kfw.de)
- Koordinationsstelle Wohnen im Alter, Projektträger: Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung GbR, Tel. 089/89 62 30 44, [www.wohnen-alter-bayern.de](http://www.wohnen-alter-bayern.de)
- Ökoland Bayern, Landesvereinigung für den ökologischen Landbau in Bayern e. V., Tel. 089/210 209 98, [www.oekoland-bayern.de](http://www.oekoland-bayern.de)
- Öko-Test Verlag GmbH, Tel. 069/9 77 77-0, [www.oeko-test.de](http://www.oeko-test.de)
- Ombudsmann für die private Krankenversicherung, Tel. 01802/55 04 44 (6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz bzw. 42 Cent/Min. aus den Mobilfunknetzen), [www.pkv-ombudsmann.de](http://www.pkv-ombudsmann.de)
- Ombudsmann für Versicherungen, Tel. 0800/369 6000, [www.versicherungsombudsmann.de](http://www.versicherungsombudsmann.de)
- Ombudsstelle Nahverkehr Bayern, VDV-Landesgruppe Bayern, Tel. 089/470 24 84
- Pestizid Aktions-Netzwerk e. V., Tel. 040/399 19 10-0, [www.pan-germany.org](http://www.pan-germany.org)
- Schlichtungsstelle für den öffentlichen Personenverkehr e. V., Tel. 030/644 99 33-0, <https://soep-online.de>
- Reiseschiedsstelle – Schlichtungsstelle für Online-Reisen, Tel. 0900/573 47 37 (1,45 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz; abweichende Tarife aus den Mobilfunknetzen möglich), [www.reiseschiedsstelle.de](http://www.reiseschiedsstelle.de)
- Stiftung Warentest, Tel. 030/26 31-0, [www.test.de](http://www.test.de)
- Umweltbundesamt (UBA), Tel. 0340/2103-0, Bürgerservice UBA Dessau-Roßlau: Tel. 0340/2103-2416, Bürgerservice UBA Berlin-Grünwald: Tel. 030/8903-5060, [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)
- Umweltinstitut München e. v., Tel. 089/30 77 49-0, [www.umweltinstitut.org](http://www.umweltinstitut.org)
- Unabhängige Patientenberatung Deutschland/UPD GmbH, Tel. 030/200 89 233, [www.unabhaengige-patientenberatung.de](http://www.unabhaengige-patientenberatung.de)
- Verbraucherinformationssystem VIS Bayern, Herausgeber Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de)
- Verbraucherzentrale Bayern e. V., Tel. 089/53 98 70, [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)
- VerbraucherService Bayern im Katholischen Deutschen Frauenbund e. V., Tel. 089/51 51 87 43, [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)
- Verbraucherzentrale Bundesverband e. V., Tel. 030/25 800-0, [www.verbraucherinfothek.de](http://www.verbraucherinfothek.de)
- Zentrum Bayern Familie und Soziales, Bayerisches Landesjugendamt, Tel. 089/12 61-04, [www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de)

**5=3**  
Fünf  
Broschüren  
bestellen, drei  
bezahlen!

## Gutschein

Sie haben die Wahl: Wählen Sie aus über 90 Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE fünf Themenhefte aus. Sie zahlen nur die drei teuersten sowie eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).

**Broschürenübersicht & Bestellung:** [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com)

PS: Die Aktion ist bis zum 31.05.2014 befristet.



Bundesverband  
**Die Verbraucher Initiative e.V.**

**kostenfrei**    **kostenpflichtig**

**Online-Informationen**



**Beratung per E-Mail**



**Telefonische Beratung\***



**Persönliche Beratung**



**Publikationen**



\*Die Angaben zu den Kosten beziehen sich nur auf die Beratungsleistung. Anfallende individuelle Telefongebühren sind nicht berücksichtigt.



### Gut zu wissen: Energie sparen in Bayern

Steigende Energiekosten belasten viele Haushalte und sind längst zur „zweiten Miete“ geworden. Mit dieser Broschüre erhalten Sie praktische Hinweise und konkrete Tipps zum Energiesparen, über Fördermöglichkeiten, Beratungsangebote und Ansprechpartner, bei denen Sie sich fachkundigen Rat einholen können.



### Gut zu wissen: Gütesiegel in Bayern

Gütezeichen stehen für Eigenschaften, die im Einzelnen oft nicht bekannt sind. So sagt „100% Baumwolle“ nichts über Herkunftsland, Anbaubedingungen, Pestizideinsatz oder chemische Behandlung aus. Mit dieser Broschüre werfen wir einen Blick in die bunte Welt der unterschiedlichen Gütezeichen.

Bestellung beim Broschüren-Bestellservice der Bayerischen Staatsregierung unter Tel. 089/12 22 20, online oder Download: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de)

## Impressum

### Gut zu wissen: Rat finden in Bayern

**Herausgeber:** Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband) und Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (12/2013)

**Konzept und Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker, Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., Eisenstr. 106, 12435 Berlin

**Fotos:** Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (S. 3 oben), Creativ Collection (S. 19), iStockphoto (S. 1, 4, 7, 14, 41, 47), Photodisc (S. 11), Shutterstock (S. 25, 29, 32, 36, 38, 43), Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (S. 3 unten)

**Hinweis:** Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache. Gemeint sind natürlich Verbraucherinnen und Verbraucher.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Publikation wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Der Inhalt wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

AufbruchBayern  
[www.aufbruch.bayern.de](http://www.aufbruch.bayern.de)

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz

