

# ONLINE BILDUNGSANGEBOT 2020/2021

---



LandFrauen Bildungseinrichtung

---

## **LandFrauen Bildungseinrichtung**

**Landesverband SaarLandFrauen e.V.**

**Eseiterstraße 5c, 66557 Illingen**

**Tel.: 06825/40415-23 Fax.: 06825/40415-10**

**E-Mail: [info@saarlandfrauen.de](mailto:info@saarlandfrauen.de)**

**Homepage: [www.saarlandfrauen.de](http://www.saarlandfrauen.de)**

## Organisatorische Hinweise zu Online-Veranstaltungen:

- Buchungen

- Die Ortsvereine buchen die Referentinnen und Referenten selbst.
- Gerne können sich mehrere Ortsvereine zusammenschließen, um einen Vortrag zu buchen.
- Ebenso können die Kreise einen Vortrag für mehrere Ortsvereine zusammen organisieren.
- Die Termine können Sie auf Ihrer Ortsvereins-Homepage-Seite veröffentlichen.
- Die Details der Veranstaltung (Einwahllink, Zugangsprogramm, Dauer, Ablauf, etc.) erhalten die Vereine direkt von den Referentinnen und Referenten.

- Kostenübernahme durch die LBE

- Es werden **max. 100,- € Zuschuss pro Veranstaltung und Verein** von der LBE übernommen.
  - Übersteigt das Honorar 100,- €, zahlt der Ortsverein das Honorar im Gesamten an den Referenten und kann im Nachhinein einen Zuschuss von max. 100,- € pro Vortrag und Verein bei der Geschäftsstelle beantragen.

- Anzahl der Vorträge, für die die LBE die Kosten übernimmt

- Die Anzahl richtet sich nach den der Geschäftsstelle gemeldeten Mitgliederzahlen per 31.12.2020
  - Ortsverein mit bis zu **40 Mitglieder**:
    - Kostenübernahme für **4 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
  - Ortsverein mit bis zu **60 Mitglieder**:
    - Kostenübernahme für **6 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**
  - Ortsverein mit über **70 Mitglieder**:
    - Kostenübernahme für **7 Vorträge bis max. 100,- € pro Vortrag**

- Vordrucke

- Damit wir die durchgeführte Veranstaltung beim Ministerium anerkannt bekommen, benötigen wir dazu von der Vorsitzenden bzw. einer verantwortlichen aus dem Verein folgendes ausgefüllt:
  - Teilnehmerliste (Name der Teilnehmer genügen)
  - Bestätigung, dass die Veranstaltung durchgeführt wurde (daraufhin wird die Zahlung des Honorars an die Referentinnen und Referenten durchgeführt)
- Vordrucke dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem Button „Downloads“.

Grußwort der Geschäftsführerin und Bildungsreferentin Manuela Pöhlchen,  
Landesverband SaarLandFrauen e.V.



Liebe SaarLandFrauen,

noch immer hat uns die Pandemie fest im Griff und macht Präsenzveranstaltungen unmöglich.

Um Ihnen und Ihren LandFrauen dennoch die Möglichkeit zu geben Vorträge durchzuführen, haben wir uns entschlossen, ein „Online-Bildungsangebot“ zu erstellen.

Hier finden Sie alle Referentinnen und Referenten, die ihre Vorträge online anbieten.

Natürlich ist das kein Ersatz zu „reellen“ Treffen im Verein, es ist jedoch eine Alternative, die sich in jedem Fall lohnt, auszuprobieren.

Daher bitte ich Sie, schließen Sie sich mit Nachbarvereinen zusammen und organisieren Sie zusammen eine Veranstaltung oder veranstalten Sie im Kreisverband einen Vortrag, an der Mitgliederinnen aus mehreren Vereinen teilnehmen können.

Alle Vorträge, die Sie im Folgenden finden, haben die Referentinnen und Referenten schon mehrmals online angeboten und gute Erfahrung damit gemacht. Die Referentinnen und Referenten werden Sie auch bei der technischen Umsetzung unterstützen. Meist genügt dazu ein Internetzugang und bestimmt findet die ein oder andere LandFrau auch Hilfe in der Familie, um an einem virtuellen Vortrag teilnehmen zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Aussuchen der Vorträge und viele interessante virtuelle Veranstaltungen!

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Ihre

**Manuela Pöhlchen**  
Landesgeschäftsführerin und Bildungsreferentin

Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur für die Semesterprogramme der staatlich anerkannten Einrichtungen der allgemeinen und politischen Weiterbildung im Saarland



Liebe Leser\*in,

wir leben in einer ungewohnten Zeit mit teilweise großen Einschränkungen im Alltag und besonderen Herausforderungen. Andererseits bilden diese aber auch Anlass zu einer Welle innovativer Alternativen. Mit viel Kreativität wurden digitale Kursformate entwickelt, vom digitalen Kunstkurs bis zum „hybriden“ Lernzimmer, einer Kombination von Präsenzkurs und Lernen von zuhause aus.

Die Weiterbildung erweist sich einmal mehr als verlässlicher Partner der Bildungsarbeit, die auch in einer Krisensituation, wie wir sie lange nicht erlebt haben, Lernangebote fortentwickelt und der Situation anpasst.

Sie macht so aus der Not eine Tugend und tritt in das digitale Lernzeitalter ein, ohne dabei das Bedürfnis der Menschen nach Begegnung zu vernachlässigen. Denn gerade die Bedeutung des sozialen und kulturellen Miteinanders wurde uns durch die Pandemie nachdrücklich aufgezeigt. Gemeinsam leben und gemeinsam bilden stehen im Zentrum des Programms der LandFrauen Bildungseinrichtung. Mit Ihrer Beteiligung tragen Sie dazu bei, den Bestand dieses Angebotes zu sichern und erfahren neben neuem Wissen auch den belebenden Austausch untereinander.

Ich bin sicher, dass in diesem Programm etwas für Sie dabei ist.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Se', which is a stylized representation of Christine Streichert-Clivot's name.

Christine Streichert-Clivot  
Ministerin für Bildung und Kultur

[www.weiterbildung.saarland.de](http://www.weiterbildung.saarland.de)



# Referentenliste:

Name	Vorname	Ort	Telefon	E-Mail
<b>Albrecht</b>	<b>Uwe</b>	St. Wendel	06851-808279-4 oder 0151-55508126	uwe.albrecht@adolf-bender.de
<b>Böhnlein</b>	<b>Friedel</b>	Bexbach	06826 - 52 88 99 1	boehnleins@web.de
<b>Both-Weber</b>	<b>Margit</b>	Saarlouis	06831-81676	margarete.both-weber@gmx.de
<b>Brennig</b>	<b>Maren</b>	LWK - Bexbach	06826-8289546	maren.brennig@lwk-saarland.de
<b>Dorchain</b>	<b>Claudia</b>	Saarlouis	06831-9619894	dr.dorchain@accurat-praxis.de
<b>Fricker</b>	<b>Sabine</b>	Völklingen	06898-16655	feldenkrais.sabine.fricker@t-online.de
<b>Hauptenthal</b>	<b>Doris</b>	Wadern	06871-4945	dohau@web.de
<b>Huyras – Zapp</b>	<b>Désirée</b>	Wadgassen	06834 / 60 90 731	mobilegesundheitsaar@t-online.de
<b>Kiefer</b>	<b>Anne</b>	St. Wendel	06851-9301605	eutb-Kiefer@lebenshilfe-saarland.de
<b>Krick</b>	<b>Hans-Werner</b>	St. Ingbert	06894-384747	schreib-werk@t-online.de
<b>Lagaly</b>	<b>Stefanie</b>	Blieskastel	06842/9600913	s.lagaly@biosphaere-bliesgau.eu
<b>May</b>	<b>Nadine</b>	Bad Kreuznach	0671-2199219 oder 0171/2078505	nadine.may@guh-vs.de
<b>Reinert</b>	<b>Gerda</b>	Losheim	06876-171510	gerhardareinert@aol.com
<b>Sauder</b>	<b>Andreas</b>	Saarlouis	06831-4881814	landesfachstelle@demenz-saarland.de
<b>Schätzel</b>	<b>Edeltrud</b>	Saarlouis	06831-59246	info@e-schaetzel.de
<b>Schappert</b>	<b>Hiltrud</b>	Bad Kreuznach	0671/8860252	h.schappert@milag.net
<b>Selzer</b>	<b>Sigrid</b>	Beckingen	06832-7162	heilpraxis.siselzer@gmx.de
<b>SVLFG</b>	<b>Meyer Christiane</b>	SVLFG	0561 785-16416	christiane.mayer@svlfg.de
<b>Verbraucherzentrale Frau Ehl</b>		Saarbrücken	0681-50089-29	heike.ehl@vz-saar.de

# I. Ernährung und Nahrungszubereitung

Schappert, Hiltrud

Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e. V.

Digitale Vortragsveranstaltungen

Innerhalb von ca. 1 Stunde werden wichtige Aspekte zu einer Gesundheitsthematik zusammengefasst und Tipps und Tricks zu einer dazu passenden Ernährung mit Milch und Milchprodukten gegeben. Kleine Rezeptvideos runden die Onlinevorträge ab. Die Veranstaltungen laufen über Zoom. Alles, was Sie dazu benötigen, ist eine aktuelle E-Mail-Adresse, die Sie an die MILAG weitergeben. Sie bekommen einen Link über den Sie den digitalen Vortragsraum betreten. Alles Weitere dann dort. Trauen Sie sich! Man kann nichts falsch machen und Sie werden sich wundern, wie leicht es ist, von zuhause einem Vortrag zu folgen.

1. Hört jeder auf seinen Darm?
  - Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Immunsystem
  - Darmgesundheit und Sauermilchprodukte
  - Fermentierte Lebensmittel und deren Einfluss auf den Darm
  - Rezeptvideo
2. **Anti-Aging für die Knochen**
  - Prävention
  - Wie halte ich die Knochen stark?
  - Was kann ich für meine Knochen tun
  - Umsetzung im Alltag (Beispiele für eine optimale Kalziumaufnahme)
  - Rezeptvideo
3. **Frischkäse – was gehört dazu und wie gesund ist er?**
  - Von selbst gemacht bis Frischkäsezubereitung, von Quark, Skyr, Ricotta und Mozzarella bis Mascarpone
  - Gehört Frischkäse zu einer abwechslungsreichen Ernährung? Ein kurzer Überblick über Nährwerte und Inhaltsstoffe
  - Video Herstellung Frischkäse, Rezeptvideo
4. **Milchproduktion früher und heute**
  - Ein Einblick über Kühe, Menschen, Technik und Essen der vergangenen Jahrzehnte
  - Schluss mit Mythen und Halbwahrheiten: Was ist dran an Turbokühen, idyllischem Landleben und antibiotikaverseuchtem Essen?
  - Kleine Videos aus dem Kuhstall

## Verbraucherzentrale Saarbrücken

### 1. Gibt es Wundermittel zum schnellen Abnehmen?

Fatburner-Diät, Schlank-Medizin, Kohlsuppen-Diät - Immer wieder locken neue Wundermittel mit dem Versprechen, ohne Verzicht und Qual überflüssige Pfunde purzeln zu lassen.

Der Vortrag gibt u. a. Antworten auf folgende Fragen:

Was ist wirklich dran an den Werbesprüchen der Anbieter? Welche Methoden sind erfolgreich und welche erleichtern nur die Geldbörse oder schaden sogar der Gesundheit?

### 2. Gentechnik in Lebensmitteln - eine geniale Erfindung?

Ob Gen-Soja in der Suppe oder Tortilla-Chips aus Gen-Mais – die Mehrheit der Verbraucher in der EU lehnt nach wie vor gentechnisch veränderte Lebensmittel ab.

Der Vortrag gibt u. a. Antworten auf folgende Fragen:

Welche gentechnisch veränderten Lebensmittel gibt es bereits am Markt? Wie erkenne ich diese? Müssen alle Produkte gekennzeichnet werden? Welche Chancen und Risiken sind mit dem Anbau gentechnisch veränderter Pflanzen verbunden? Mit welchen Methoden arbeitet die Gentechnik und was sind Gene überhaupt?

### 3. Gesundheitsmacher Nahrungsergänzungsmittel?

Ob per Zeitungsanzeige, Postwurfsendung oder übers Internet: Das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln zur angeblichen Linderung von Krankheiten boomt.

Der Vortrag gibt u. a. Antworten auf folgende Fragen:

Halten die Produkte wirklich was sie versprechen? Gibt es Risiken und Nebenwirkungen? Sind Pillen und Kapseln notwendig oder kann der Nährstoffbedarf über Lebensmittel gedeckt werden?

### 4. Unerwünschte Stoffe in Lebensmitteln

Neben wertvollen Inhaltsstoffen können Lebensmittel auch unerwünschte Stoffe wie Schimmelpilzgifte, Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, Schwermetalle u. a. enthalten, die unsere Gesundheit gefährden.

Der Vortrag gibt u. a. Antworten auf folgende Fragen:

Welche Schadstoffe können in unseren Lebensmitteln enthalten sein? Welche Auswirkungen haben sie auf unsere Gesundheit? Wie werden Verbraucher geschützt? Gibt es routinemäßige Kontrollen? Was sollte bei Einkauf, Lagerung und Zubereitung beachtet werden?

### 5. Bio drauf - Bio drin?

Viele Verbraucher sind immer noch skeptisch, ob sich Öko-Lebensmittel tatsächlich von herkömmlichen unterscheiden. Die strengen Anforderungen an Herstellung und Vermarktung von Öko-Produkten sind wenig bekannt.

Der Vortrag gibt u. a. Antworten auf folgende Fragen:

Was ist ökologischer Landbau? Welche gesetzlichen Standards und welche Kontrollen gibt es? Welche Vorteile haben Öko-Lebensmittel? Welche Zeichen stehen für Lebensmittel aus ökologischer Produktion?

### 6. Klarheit und Wahrheit – Lebensmittel unter der Lupe

Aromen statt echter Früchte in Joghurt und Tee, Klebeschinken, Hefeextrakt statt Geschmacksverstärker – die Liste möglicher Täuschungen bei Lebensmitteln lässt sich endlos fortsetzen. Und was steckt hinter "Laktose freien" bzw. "Gluten freien" Lebensmitteln, von denen es plötzlich so viele gibt? Welche Produktgruppen sind vor allem von versteckten Preiserhöhungen und falschen Grundpreisen betroffen?

XY von der Verbraucherzentrale des Saarlandes zeigt, was beim Einkauf zu beachten ist und gibt praktische Tipps für den Alltag.

**7. Lebensmittelverpackungen - die unerkannte Gefahr?****Verbraucherzentrale informiert über Risiken und gibt Tipps zur Vermeidung von unerwünschten Stoffen in Lebensmitteln**

Kunststoffe sind die am häufigsten verwendeten Materialien für Lebensmittelverpackungen. Sie geraten aber immer wieder in die Kritik, weil unerwünschte Stoffe in die Lebensmittel übergehen können. Ebenso wurde über Kartonverpackungen häufiger berichtet, wenn die Kontrolleure Mineralölrückstände im Lebensmittel gefunden haben. Auch der Verbraucher selbst trägt mitunter zur Belastung einiges bei, denn bei falscher Lagerung oder unsachgemäßer Wiederverwendung der Verpackungen können Schadstoffe ins Lebensmittel übergehen, so bei der Plastikwasserflasche, die in der Sonne schmort, über die Suppe im der Eisverpackung, bis hin zum Brot, das im Müllsack eingepackt wird. Selbst die häufig verwendete Aluminiumfolie kann bei bestimmten Lebensmitteln bedenklich sein.

Barbara Schroeter, Ernährungsreferentin der Verbraucherzentrale des Saarlandes, informiert über die Risiken und gibt Tipps für den richtigen Umgang mit Kunststoffverpackungen und aluminiumhaltigen Materialien. Zur Sprache kommen auch viele Kunststoffartikel, die in der Küche zum Einsatz kommen. Auch hier ist der richtige Umgang damit wichtig.

**8. Vegetarische und vegane Ernährung – kann man sich so auch gesund ernähren?**

Die vegetarische und auch die vegane Ernährungsweise finden immer mehr Anhänger. Was muss ich dabei beachten, wenn ich ganz auf Fleisch und Fisch oder aber auch noch strenger, auf jegliche tierischen Erzeugnisse verzichte. Sind beide Ernährungsformen, die für die ganze Familie geeignet sind, oder sollten bestimmte Personengruppen lieber davon Abstand nehmen. Wie sehen diese Ernährungsformen in der Praxis aus und was soll dabei beachtet werden, Und wenn ich mich dafür entscheide, worauf sollte ich besonders achten?

Alle Fragen rund um diese aktuell „angesagten“ Ernährungsformen werden in dem Vortrag erläutert und natürlich Fragen dazu beantwortet.

**9. Warum wir kaufen, was wir kaufen**

Mit welchen Marketingmethoden arbeitet der Handel? Und wer weiß heute genau, was wirklich in einem Lebensmittel steckt, welche Qualität wir einkaufen? Erfahren wir über das Etikett, was wir wissen wollen? Die meisten Verbraucher fühlen sich für den Lebensmitteleinkauf eigentlich ausreichend kompetent. Aber wenn man sich genauere Fragen zu einem Lebensmittel stellt, entdeckt man doch einige Wissenslücken.

Versteht man die unterschiedlichen Kennzeichnungselemente, an denen sich der Verbraucher orientieren soll, wirklich richtig?

Weiß ich als Verbraucher z.B. wie ich die E-Nummern interpretieren soll, welche Nährstoffe in welchen Mengen für mich wichtig und gut sind und wieviel wirklich im Produkt stecken, warum die Milch homogenisiert ist und wozu überhaupt, ob das „Light-Produkt“ wirklich light ist, ob ein „Gluten freies“ Lebensmittel besser für meine Familie ist, woran erkenne ich, wo das Fleisch herkommt, und wie die Tiere gehalten wurden, welchen qualitätsverändernden Einfluss die Verpackung auf das Lebensmittel hat, ...die Aufzählung an Überlegungen zum Lebensmitteleinkauf könnte man fast endlos verlängern.

Bei einem virtuellen Einkauf durch einen Supermarkt sollen verkaufsfördernde Maßnahmen im Handel erläutert werden, verschiedene Produktgruppen genauer betrachtet werden und auch viele persönliche Fragen beantwortet werden. Dabei werden auch konkrete Produktbeispiele nicht fehlen.

**10. Gesund und preiswert essen**

Es gibt heute viele Möglichkeiten sich ausgewogen, gesund und trotzdem preisbewusst zu ernähren. Dabei muss auf frische und leckere Zutaten keineswegs verzichtet werden. Die Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale Theresia Weimar-Ehl zeigt, worauf bei Einkauf und Lagerung zu achten ist, welche Gerichte günstig sind und wie Reste lecker verwerten werden können.



### 11. Wertschätzung von Lebensmitteln

In Deutschland landen jedes Jahr rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll. Pro Kopf werden durchschnittlich 80 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen.

Die Hälfte der Lebensmittel landet im Mülleimer der Haushalte, weil sie falsch gelagert werden, weil ein abgelaufenes Mindesthaltbarkeitsdatum mit verdorbener Ware gleichgesetzt wird oder weil zu viel eingekauft wurde.

Weggeworfene Lebensmittel stellen jedoch eine enorme Ressourcenverschwendung dar. Denn für ihre Produktion, Verarbeitung, Lagerung und Transport müssen viel Energie, Wasser, Bodenressourcen und menschliche Arbeitskraft eingesetzt werden.

Die Verbraucherzentrale will mit dieser Aktion das Bewusstsein für den Wert der Lebensmittel fördern und der Wegwerfmentalität entgegenwirken.

Es werden u. a. Fragen beantwortet zum Mindesthaltbarkeitsdatum, Verbrauchsdatum und zum richtigen Lagern von Lebensmitteln.

### 12. Klimabewusste Ernährung – Möglichkeiten und Grenzen

Hersteller werben immer häufiger mit Begriffen wie „klimaneutral“ oder „CO<sub>2</sub>-neutral“, doch der Wahrheitsgehalt ist beim Einkauf nicht überprüfbar und bleibt Vertrauenssache. Im Vortrag werden die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen einer klimafreundlichen Ernährung erläutert. Verbraucher benötigen beim Einkauf verlässliche Informationen. Von gesetzlicher Seite gibt es bisher keine Vorgaben, welche Anforderungen an die Eigenschaft ‚CO<sub>2</sub>-neutral‘ gestellt werden. Den Herstellern bleibt es damit selbst überlassen, welchen Maßstab sie anlegen. Theresia Weimar-Ehl von der Verbraucherzentrale des Saarlandes zeigt auf, wie viel klimaschädliche Treibhausgase Lebensmittel verursachen können und von welchen Faktoren dies abhängt.

Generell belasten tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milch oder Eier das Klima stärker als pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse. Aber auch innerhalb einer Produktgruppe gibt es Unterschiede je nach Art der Erzeugung, Transport oder Verarbeitungsgrad.

### 13. Vortragsreihe speziell für Seniorinnen und Senioren:

Neben einem Basis-Vortrag (entspricht im Wesentlichen dem Vortrag „Gesund älter werden“), werden in 2020 verschiedene Vorträge speziell für die Zielgruppe älterer Menschen neu konzipiert. Geplante Themen:

- Ernährungsmythen
- Essen auf Rädern
- Online-Kauf von Lebensmitteln
- Zucker
- Fette

### 14. Gesund älter werden

Spielt eine gesunde Ernährung beim Älterwerden noch eine große Rolle? Oder lohnen sich die Anstrengungen nicht mehr?

Die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Theresia Weimar-Ehl gibt Tipps für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten. Sie informiert darüber, wie man Übergewicht und Nährstoffdefizite verhindern kann, was von der Gesundheitswerbung für Pillen und Pulver zur Nahrungsergänzung zu halten ist und auf was man beim Einkaufen von Lebensmitteln achten soll. Zutatenlisten, Nährwertangaben und Werbesprüche auf Verpackungen werden unter die Lupe genommen. Außerdem erfahren die Teilnehmer viele kleine und spannende Details über die gesunderhaltende Wirkung unserer Lebensmittel und über neue Erkenntnisse aus dem Bereich der Lebensmittel.

Honorar: 50,- €

## II. Gesundheit

### Böhnlein, Friedel

#### 1. Qigong – Gesundheitsübungen

Die Gesundheitsübungen des Qigong haben eine Tradition von über 2 000 Jahren und sind auch Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bei meinen Kursen passe ich die Übungen genau der jeweiligen Situation an, indem ich Lockerungsübungen mache, die Selbstwahrnehmung schule, Muskelentspannungsübungen durchführe, ein neues Körpergefühl entwickle, die Aufmerksamkeit und Konzentration fördere, Gleichgewicht und Koordination stärke.

Dauer: je Übungsstunde 60 Min., 10 Termine

Saarlandweit

Honorar 5,- € pro Teilnehmer und Termin

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

### Both-Weber, Margit

1. **Mit Schlafstörungen natürlich umgehen**
2. **Stärkung des Immunsystems mit vitalstoffreicher und köstlicher Vollwertkost (mit einfachen Rezeptvorschlägen)**
3. **Wildkräuter und ihre positive Auswirkung auf unsere Gesundheit und Bereicherung unserer Alltagsküche (mit einfachen Rezeptvorschlägen)**

Dauer: 1 – 1,5 Stunden

Honorar 80,- €

### Dorchain, Claudia Simone, Dr. Phil. M.A.

#### 1. Ayurveda, das ganzheitliche Heilwissen aus Indien – Mehr als nur Wellness

„Ayurveda“ ist heute in aller Munde und zahlreiche Hollywood-Stars schwören auf die Methode, bis angeblich ins hohe Alter fit und schön zu bleiben. Doch die uralte Heilkunde aus Indien ist mehr als nur ein Trend, der gerade wiederentdeckt wird, es ist eine tiefgehende Betrachtungsweise von Welt und Mensch, die sich aus Philosophie, Hinduismus und ganzheitlicher Medizin speist und auch heute noch (oder wieder) weitere Beachtung verdient. Durch ein sehr ausgewogenes System aus gesunder Ernährung, typgerechter Bewegung, Sport und Meditation wird im Ayurveda der ganze Mensch – und nicht nur ein Symptom – in den Blick genommen und in allen Bereichen unterstützt. Was sich hier eröffnet, ist mehr als eine modische Diät, es ist eine Lebensweise im umfassenden Sinn, die nicht dem Leben mehr Jahre, sondern „den Jahren mehr Leben schenkt“. Blicken Sie hinter die Kulissen und erfahren Sie hier, welcher Dosha-Typ (Konstitutions-Typ) Sie sind, welche typgerechte Ernährung Sie brauchen und wie Sie durch das antike Heilwissen aus Indien Gesundheit für Körper und Geist herstellen können.

Dauer 90 Minuten

Honorar: 60,- €

**Fricker, Sabine**  
**Feldenkrais-Methode**

Eine ganz neue Qualität von Bewegungsfreiheit verspricht dieser Kurs nach der Feldenkrais-Methode\*. Diese geht davon aus, dass Bewegung dann ‚richtig‘ ist, wenn sie sich leicht und angenehm anfühlt und gerade so viel Kraft und Spannung dafür aufgewendet werden, wie nötig. Das gilt für alle Alltagsbewegungen (Wäsche aufhängen, Treppen steigen etc.) aber auch im Leistungssport und unter Musikerinnen.

Dagegen sind wir oft so sehr an Anstrengung gewöhnt, dass sie uns nicht einmal mehr auffällt.

Also gilt: der Schlüssel für Beweglichkeit von Leib und Seele ist die (Neu)-Entdeckung der eigenen Körperwahrnehmung in Verbindung mit kleinen, organischen, leichten Bewegungen, meist am Boden liegend.

\*Somatische Lernmethode nach dem israelischen Physiker, Kampfsportler und Forscher Moshé Feldenkrais (1904 -1984).

**1. Kleine Bewegungen – große Wirkung. Feldenkrais.**

Mit leichten, ungewöhnlichen Bewegungen - meist am Boden liegend - hilft Feldenkrais®, eingefleischte (Bewegungs-) Gewohnheiten aufzulösen und neue Muster zu entwickeln. Nach und nach entwickeln Sie eine klare Körperorganisation. Diese ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Sie verbessert die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht. Sie steigert die Lernfähigkeit, die Konzentration und Kreativität und ermöglicht das Bewusstwerden von einengenden Gewohnheiten und Sichtweisen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Fertigkeiten erforderlich.

Saarlandweit

Dienstags

Honorar: 8,00 € / Stunde und Person

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

**Huyras – Zapp, Désirée**  
**Sportphysiotherapeutin, Gesundheitspädagogin, Qi Gong Lehrerin****1. Online Kurs: „Ich denk mich schlau“ für Kinder im Grundschulalter**

In diesem Kurs helfen gezielte Übungen dabei, die rechte mit der linken Gehirnhälfte besser zu verknüpfen. Damit können Konzentration wie auch Aufnahmefähigkeit gesteigert und somit die Lust am Lernen gefördert werden. Gleichzeitig lernen die Kinder abzuschalten und zu entspannen, beispielsweise über Geschichten, Qi Gong oder Achtsamkeitsübungen. Die Kinder erhalten Lesezeichen, durch die sie die Übungen immer wieder abrufen können. Für die Eltern gibt es ein kleines Handout. Im Zeichen der Corona-Pandemie wird die Veranstaltung online über das Programm „Zoom“ angeboten.

6 Termine à 1,5 Stunden immer freitags ab 16 Uhr

**2. Online Kurs - Rücken Braining - Ein Kurs zur Reduzierung chronischer Schmerzen**

Wussten Sie, dass alleine der Gedanke an Schmerzen den Schmerz auslösen kann? In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit chronischen Schmerzen, wie ein Schmerzgedächtnis entsteht und wie Sie es positiv beeinflussen und damit die Schmerzen reduzieren können. Neben der Theorie werden dazu aktive Rückenübungen vermittelt. Der Kurs wird außerdem von Entspannungsübungen aus dem Qi Gong & Achtsamkeitsübungen begleitet. Es wird empfohlen, die Übungen täglich anzuwenden, um damit neue Gewohnheiten zu trainieren. Die Referentin besitzt eine Lizenz, Rücken Braining unterrichten zu dürfen.  
Einführungskurs 6 Termine à 1,5 Stunden

**3. Online Kurs - Mehr Lebensqualität durch die Meditation der 5 Zhang Organe**

Mit dieser speziellen Meditation aus der Zheneng Qi Gong Methode können Sie mehr Zufriedenheit und mehr Lebensqualität erlangen. Die 5 Zhang Organe (Herz, Milz, Lunge, Niere, Leber) sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin Speicherorgane. Sie speichern und transformieren das Qi/ die Lebensenergie und versorgen den Körper über das Blut mit reichlich Jing (Essenz). Das Besondere ist, dass die TCM jedem Organ ein Gefühl, wie Angst, Trauer, Grübeln etc. zuordnet. In diesem Kurs stelle ich Ihnen die 5 Zhang Organe vor, auf was Sie in Ihrem Lebensalltag achten können und wie Sie mit Hilfe dieser speziellen Meditation Ihre Organe stärken können.  
6 Termine à 1,5 Stunden

**4. Online Kurs – Schnelle Hilfe für den Rücken im Home Office / Büro**

Ich biete Ihnen mit speziellen Ausgleichsübungen für Hals/Nacken, Brust- und Lendenwirbelsäule eine schnelle Hilfe für den Lebensalltag an. Sie können den Hals nicht drehen? Kein Problem! Stress? Auch da gibt es eine Übung, um Stress im Körper schnell zu reduzieren. Lassen Sie sich überraschen!  
6 Termine à 1,5 Stunden

Dienstags oder Freitags ab 19 Uhr

Über Zoom

Honorar: 80,- €

**Reinert, Gerda**

1. **Ja oder Nein zur Diabetesdiät?**
2. **Nachhaltiges Abnehmen – wie?**
3. **Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe und ihre Bedeutung im Alltag**
4. **Mehr Wissen über Fette und deren Einsatz in der Praxis**

Honorar 20,- € (90 Minuten) incl. Schulungsmaterial

Details auch als Baustein Unterricht möglich, Kosten nach Vereinbarung

**Sauder, Andreas (Landesfachstelle Demenz)****1. „Demenz-Was dann?“**

- Was ist Demenz?
- Was kann man dagegen tun?
- Wie geht man mit Menschen um die davon betroffen sind?
- Wie können sich Pflegende entlasten?
- 

Dauer des Vortrages sind ca. 90 Minuten, die TeilnehmerInnen erhalten im Anschluss kostenfreie Informationsmaterialien ausgehändigt

Kostenlos

**Schätzel, Edeltrud**

- 1. Kopf ohne Zettel: für Frauen, die viel im Kopf haben**
- 2. Körperlich und geistig aktiv bleiben – aber wie?**
- 3. Denken und bewegen: bewegtes Gedächtnistraining**
- 4. Grips-Gymnastik**
- 5. Gedächtnis-, Konzentrations- und Motivationstraining**
- 6. KOPF.aktiv.LEBEN.**

Das Programm wurde von Frau Schätzel, als zertifizierte Fachpräventologin für geistige Fitness beim BVGT, entwickelt und kann von einem bis zu vier Terminen gebucht werden.

Dauer: 90 – 120 Minuten.

Honorar 130,- €

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

**Selzer, Sigrid**

1. **Die Medizin der Hl. Hildegard**
2. **Mit der Natur heilen – die sanfte Medizin**
3. **Natürlich durch die Wechseljahre**
4. **Gesund durch den Winter: Heilpflanzen, Wickel & Co.**
5. **Hausputz für unseren Körper**
6. **Mit der Natur heilen – die sanfte Medizin**
7. **Heilen und pflegen mit Heilerde – wie geht das?**
8. **Vitamine, Mineralstoffe & Co. – Zündfunken des Lebens**
9. **Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Therapie**
10. **Alles Reizdarm oder was? - Ursachen und Behandlung**
11. **Ayurveda: das Wissen vom langen Leben (indische Medizin)**
12. **Gut gewickelt ist schon halb geheilt**
13. **Heilkräuter erkennen, verarbeiten und nutzen (im Frühjahr)**
14. **Heilkräuter erkennen, verarbeiten und nutzen (im Herbst)**
15. **Natürliche Heilmittel für Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln**

Honorar: Vortrag 60,- €

**SVLFG – Mit uns im Gleichgewicht****Angebote zur seelischen Gesundheit****Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

1. **Stress in der Landwirtschaft – Was ist Stress und wie kann die SVLFG unterstützen?**
2. **Online-Gesundheitsangebote der SVLFG (Angebote zur seelischen Gesundheit)**
3. **Online-Gesundheitsangebote der SVLFG und Gesunder Schlaf  
(Angebote zur seelischen Gesundheit und Tipps für besseren Schlaf)**
4. **Vorstellung aller Gesundheitsangebote der SVLFG**
5. **Gesunder Rücken (Wissenswertes zur Rückengesundheit.  
(Tipps zum rüchenschonenden Arbeiten im Garten)**
6. **Zeckenschutz im Garten  
(Wissenswertes rund um die Zecke und wie kann man sich vor einer Erkrankung durch einen Zeckenstich schützen?)**

## III. Frauen, Gesellschaft, Psychologie

Albrecht, Uwe

Adolf-Bender-Zentrum St. Wendel

Fachstelle im Netzwerk gegen Rechtsextremismus im Saarland

1. **„Landfrauen – das sind doch die, die immer den Kuchen backen, oder?“**  
Jeder von uns ist im Alltag mit Vorurteilen konfrontiert, sei es im Beruf, im Verwandtenkreis oder im Verein. Wie funktionieren diese und was kann man gegen pauschale Abwertung und vereinfachende Aussagen tun? Nach einer kurzen Einführung erarbeiten wir hierzu gemeinsam alltagstaugliche Gegenstrategien und Handlungsmöglichkeiten.  
Bei Interesse kann im Nachgang auch ein ganztägiges Argumentationstraining angeboten werden.  
Dauer: 2,5-3 Stunden  
Mindestteilnehmerzahl: 10
2. **Frau = Mutter – Mann = Beschützer**  
Der Rechtsextremismus transportiert ein Gesellschaftsbild, in dem Frauen und Männer strikte Rollenbildern zugeschrieben werden. Die Geschlechterrollen knüpfen an Klischees und althergebrachte Vorstellungen von Frau und Mann an. Einher geht mit diesem Denken die kategorische Ablehnung von Gleichberechtigung und Gender-Mainstreaming.  
Der Vortrag beleuchtet das rechtsextreme Gesellschaftsmodell anhand von Geschlechterrollen und zeigt die Konsequenzen für eine liberale Gesellschaft auf.  
Dauer: 1,5 – 2 Stunden  
Mindestteilnehmerzahl: 10
3. **Heimat ist... ja was denn eigentlich? Ein Heimatabend mit Austausch**  
Vielerorts wird die Heimat beschworen. Sie soll uns als Gemeinschaft verbinden und gleichzeitig eine wichtige Quelle für unsere Identität darstellen. Gleichzeitig wird eine Grenze gegenüber denen gezogen, die nicht unserer Heimat zugeordnet werden. Aber wer legt eigentlich fest, was unter Heimat zu verstehen ist? Und müssen alle das Gleiche darunter verstehen?  
Der Vortrag beleuchtet den gesellschaftlichen Diskurs über Heimat und Identität sowie den Versuch rechter Akteure, diese Begriffe für ihre Zwecke zu instrumentalisieren.  
Dauer: 1,5 – 2 Stunden  
Mindestteilnehmerzahl: 10

Kostenlos

Hauptenthal, Doris

1. **Erstgeborene, Nesthäkchen & Co.** – wie sich Geschwister unbewusst erziehen
2. **Die Kunst, zufrieden zu leben**
3. **Wie Partnerschaft gelingt**
4. **Die Macht der Gedanken**

Honorar: 80, - €

**Kiefer, Anne**  
**EUTB-Beratung**

Wir als EUTB können gerne Vorträge zum Thema Behinderung, Vorsorge, Pflege als Onlineseminare über Zoom oder Go to meeting anbieten:

- Vorstellung des Beratungsangebotes EUTB
- Spezifische Leistungen für von Behinderung bedrohte Menschen, für Menschen mit Behinderung
- Mögliche Kostenträger
- Voraussetzungen für einen möglichen Leistungsbezug
- EUTB als Lotse im Dschungel der Teilhabe – und Rehabilitationsmöglichkeiten
- Sonstige Hilf- und Unterstützungsangebote für Betroffene und Angehörige

Vortrag mit anschließender Frage- und Diskussionsrunde

Nach vorheriger Absprache können die Inhalte des Vortrages auch an Wünsche und Bedarfe der einzelnen Gruppen angepasst werden

kostenlos



## **IV. Rechts- und Versicherungsfragen**

## V. Natur und Umwelt

### Krick, Hans-Werner

1. **Honig – Genuss-, Nahrungs- und Heilmittel**
2. **Apitherapie**  
Mittel aus der fast vergessenen Bienenapotheke
3. **Ein Leben für die Königin?**  
Spannende Einblicke in die Bienengesellschaft
4. **Bienen, Hummeln, Hornissen:**  
Plädoyer für einen respektvollen Umgang mit friedfertigen und nützlichen „Stecherinnen“
5. **Bienen im Garten**  
(Powerpointvortrag) – was kann frau für Wild- und Honigbienen tun?
6. **Backen und Kochen mit Honig**  
Ein Abend, der Appetit macht

Honorar: 80,- € / Workshops à 4 Stunden, Honorar 160,- €  
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

### Landwirtschaftskammer des Saarlandes

#### Maren Brenning

1. **Das Hoch- und Hügelbeet**
2. **Bodenkunde im Hausgarten**
3. **Düngung im Hausgarten**
4. **Bodenkunde und Düngung (als mehrstündige Veranstaltung)**
5. **Kompost und Bodenkunde im Hausgarten**
6. **Kübelpflanzen – Pflege und Überwinterung**
7. **Kürbis im Garten**
8. **Gesunder Garten – Nützlinge fördern (als mehrstündige Veranstaltung)**

60-90 Minuten pro Vortrag  
Plattform Edudip  
Honorar: 70,- €  
LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

Lagaly, Stefanie

Biosphärenzweckverband Bliesgau

1. **Ein- und Ausblicke in das Biosphärenreservat Bliesgau.** Digitaler Vortrag über die Modellregion für nachhaltige Entwicklung im Saarland. Was ist überhaupt ein Biosphärenreservat? Welche Themen sind im Biosphärenreservat Bliesgau besonders wichtig? Welche Projekte laufen? Was können wir hier erleben?

Online Vortrag mit Austausch

kostenlos

Verbraucherzentrale des Saarlandes

Energiesparberatung

1. **Heizkosten sparen durch Dämmung – Wärmedämmstoffe im Vergleich**

Wie viel Heizenergie kann man durch eine nachträgliche Wärmedämmung einsparen? Wie muss die Dämmung richtig ausgeführt werden, um spätere Probleme zu vermeiden und welche Fördermittel gibt es?

Durch eine effektive Wärmedämmung sowohl beim Neubau als auch bei der Altbausanierung lässt sich eine Menge Energie einsparen. Dadurch wird nicht nur die Umwelt entlastet; geringere Brennstoffkosten entlasten auch den eigenen Geldbeutel. Bei der Auswahl des „richtigen“ Dämmstoffs sollte man neben dem Preis auch die Umweltverträglichkeit, die Wärmeleitfähigkeit und die verschiedenen Einbauweisen mit in die Entscheidung einbeziehen. Der Energieberater der Verbraucherzentrale stellt neben den klassischen Dämmstoffen aus Mineralfasern und Schaumkunststoffen auch alternative Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen und deren Einsatzbereiche vor und gibt praktische Tipps zur richtigen Ausführung der Dämmung.

2. **Passivhaus, ein Haus ohne Heizung - Energiesparendes Bauen**

Beim Neubau hat sich in den letzten Jahren eine interessante Entwicklung hin zu Niedrigenergiehäusern und Passivhäusern gezeigt, die bis zu Nullenergiehäusern fortgesetzt werden kann. Neben dem Umweltschutz wird es auch aufgrund der stetig steigenden Preise für Öl und Gas immer wichtiger, Energiekosten zu reduzieren. Im privaten Haushalt fällt der größte Teil des Energieverbrauchs mit ca. 70% auf die Raumwärme. Durch die Kombination von Einzelmaßnahmen wie Solarenergienutzung, guter Wärmedämmung und kontrollierter Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung kann man heute Häuser bauen, die ohne herkömmliche Heizung auskommen. In Deutschland wurden in den letzten 10 Jahren rund 3000 Passivhäuser gebaut, die ihre Praxistauglichkeit bewiesen haben.

Der Energieberater der Verbraucherzentrale erläutert die einzelnen Komponenten, die ein Gebäude zum Passivhaus machen. Er informiert auch über die staatliche Förderung des besonders energiesparenden Bauens. Es werden aber auch die Grenzen dieser Technologien aufgezeigt. Der Vortrag richtet sich einerseits an Verbraucher, die neu bauen, andererseits an diejenigen, die einen Umbau planen und durch den Einbau von Einzelmaßnahmen den Energieverbrauch ihres Hauses senken wollen.

### 3. Energetische Gebäudesanierung, Altbausanierung

Jeder Besitzer eines älteren Hauses weiß, dass in gewissen Zeitabständen Erneuerungsmaßnahmen am Haus vorgenommen werden müssen. Hinzu kommen manchmal auch größere Umbaumaßnahmen oder Anbauten, um das Haus veränderten Wohnbedürfnissen anzupassen. All diese Maßnahmen bieten gleichzeitig eine gute Gelegenheit, den Heizenergiebedarf des Hauses deutlich zu senken. Dabei sollte man sich nicht mit Mindestanforderungen zufriedengeben, sondern alle Potenziale zum Energiesparen nutzen, sagen die Energieberater der Verbraucherzentrale. So ist es möglich, den Heizenergie-Verbrauch um bis zu 80 Prozent zu reduzieren.

Der Fachmann von der Verbraucherzentrale erläutert, welche Maßnahmen im Einzelnen durchgeführt werden können, angefangen mit der Wärmedämmung, neuen Fenstern, effizienter Heizungstechnik bis zur Nutzung der Sonnenenergie. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte.

Neben energetischen Gesichtspunkten stellt der Energieberater auch die Förderprogramme vor.

### 4. Fenster-Erneuerung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Eines der am häufigsten nachgefragten Themen in der Energieberatung der Verbraucherzentrale ist die Fenster-Erneuerung. Damit keine Fehler bei dieser besonders teuren Sanierungsmaßnahme gemacht werden, bietet die Verbraucherzentrale einen speziellen Vortrag über die Auswahl und den sachgerechten Einbau von Fenstern an.

Was muss bei den energetischen Sanierungen eines Gebäudes und speziell auch der Fenster beachtet werden? Was bedeutet der Uw-Wert im Unterschied zum Ug-Wert? Welches Dämm-Niveau gilt es zu erfüllen, um eine staatliche Förderung zu erhalten?

### 5. Dachdämmung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Vor der Sanierung von Ziegeldächern steht die Planung. Aufgrund eines anspruchsvollen Aufbaus stellt die Dachdämmung eine Vielzahl von konstruktiven Herausforderungen an den Planer und den ausführenden Betrieb.

Im Vortrag geht der Energieberater der Verbraucherzentrale auf die Schwierigkeiten bei der Festlegung der notwendigen Dämmstärke, Auswirkungen fehlerhaft angebrachter Luftdichtigkeits- und Dampfsperrefolien, sowie auf den Zusammenhang von sommerlichem Wärmeschutz und Dämmmaterialien ein.

Darüber hinaus werden weitere Tipps und Hinweise zur energetischen Gebäudesanierung gegeben, einschließlich der Erläuterung der Förderprogramme.

### 6. Schimmel in der Wohnung - Ursachen und Abhilfe

Während der nasskalten Jahreszeit blüht in vielen Wohnungen an Wänden oder Möbeln wieder der Schimmel auf und sorgt vielfach für Streit zwischen Mietern und Vermietern über die möglichen Ursachen. Da Schimmel gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen kann, ist eine sachgerechte Bekämpfung dringend geboten.

Ursache des Schimmelbefalls ist in jedem Fall eine Durchfeuchtung der Wand. Um den Schimmel erfolgreich zu bekämpfen, muss also zuerst geklärt werden, woher die Feuchtigkeit kommt, erläutert der Energieberater der Verbraucherzentrale. Es kann eindringende oder aufsteigende Feuchtigkeit sein oder Kondensation. Letztgenannte kann durch falsches Heizen und Lüften oder durch Mängel in der Bausubstanz entstehen, die zu Wärmebrücken führen, durch die zudem noch viel Heizenergie verloren geht.

## 7. Energiesparen für Mieter

Energie einzusparen ist für Mieter besonders schwierig, weil sie sich mit vorgegebenen Bedingungen arrangieren müssen, auf die sie in der Regel keinen Einfluss haben. Der Handlungsspielraum ist dementsprechend begrenzt. Trotzdem kann man als Mieter in Sachen Energiesparen einiges bewegen. Voraussetzung dafür ist zunächst ein Bewusstsein für den eigenen Energieverbrauch. Wie viel Energie verbrauche ich eigentlich und wo verbrauche ich sie. Wo liege ich mit meinem Energieverbrauch im Vergleich zum Durchschnitt? Dazu ist es sinnvoll beim Vortrag die Verbrauchsdaten für Strom und Heizung parat zu haben. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale betrachtet Einsparpotentiale im Bereich der Heizung, die die meiste Energie „frisst“ und im Bereich des Stromverbrauchs. Außerdem wird kurz auch auf einige gesetzliche Vorschriften für Vermieter durch die Energieeinsparverordnung (EnEV) eingegangen, auf deren Umsetzung Mieter natürlich auch achten können.

## 8. Energie sparen – Geld sparen

### **Kleine Maßnahmen – große Wirkung**

Viele kleine Dinge im eigenen Haushalt können in Angriff genommen werden, um den Energieverbrauch zu reduzieren. In den meisten Fällen muss noch nicht mal ein Euro investiert werden. Dazu gehören die konsequente Vermeidung von Stand-by-Verlusten, die bedarfsgerecht abgestimmte Einstellung der Warmwasserbereitung oder richtiges Heizen und Lüften. Viele Dinge lassen sich unter Anleitung der Energieberater der Verbraucherzentrale auch mit sehr kleinem Budget deutlich verbessern. So kann der Energieverlust von Heizkörpernischen mit geringem Aufwand spürbar minimiert werden. Weitere Maßnahmen sind mit relativ wenig Geld realisierbar. Dies fängt bei der Dämmung der Heizleitungen an, geht über effektive Heizungspumpen und hört bei der Wahl der richtigen Thermostatventile noch nicht auf.

## 9. Welche Heizung für mein Haus?

### **Heizungserneuerung - alternative Heiztechniken zu Gas und Öl**

Verbot von Ölheizungen ab 2026, Verteuerung von Heizöl und Gas durch eine CO<sub>2</sub>-Bepreisung und neue Förderprogramme für klimafreundliche Wärmeerzeugung - die Beschlüsse des Klimakabinetts der Bundesregierung zeigen, dass sich zukünftig die Erzeugung von Wärme massiv ändern wird. Um Klarheit über das hochaktuelle Thema zu schaffen, gibt die Energieberaterin der Verbraucherzentrale einen Überblick über mögliche Heizsysteme und erläutert deren Vor- und Nachteile, sowie die aktuellen Förderprogramme. Für individuelle Besprechungen können die Teilnehmer im Anschluss gerne einen Termin zur Einzelberatung im nächst gelegenen Stützpunkt der Verbraucherzentrale vereinbaren.

## 10. Heizen und Stromerzeugung mit der Sonne

Im Gegensatz zu allen anderen Energieträgern steht uns die Sonnenenergie kostenlos zur Verfügung. Durch die Installation einer solarthermischen Anlage können wir die Kraft der Sonne für die Warmwasserbereitung, aber auch zur Heizungsunterstützung nutzen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale, erläutert die Funktionsweise einer Solarkollektor-Anlage und erklärt, für welche Häuser und Nutzergruppen eine solche Anlage geeignet ist. Auch die Kostenfrage und die staatliche Förderung werden im Rahmen des Vortrags angesprochen.

Ein weiteres Thema ist die Stromerzeugung mit einer Photovoltaikanlage.

Erklärt wird der Eignungs-Check Solar, den die Verbraucherzentrale seit dem Jahr 2019 anbietet. Durch dieses Service-Angebot erfahren Eigenheimbesitzer, inwiefern Solarthermie und / oder Photovoltaik für ihr Gebäude infrage kommt.

**11. Wie viel Liter braucht dein Haus? – Energieausweis gibt Auskunft**

Wie viel Benzin das eigene Auto verbraucht, wissen die Meisten. Was die eigene Wohnung jedoch an Energie „schluckt“, können nur Wenige sagen. Ob Mieter oder Käufer, der Energieausweis gibt Auskunft darüber, mit welchem Energieverbrauch tendenziell zu rechnen ist. Für den Hausbesitzer ist der Energieausweis eine Orientierungshilfe und optimaler Einstieg in die energetische Sanierung des Gebäudes. Die Fachleute von der Verbraucherzentrale erläutern, welche verschiedenen Varianten des Energieausweises zur Verfügung stehen (verbrauchsorientierter und bedarfsorientierter Energieausweis). Es wird ausführlich erklärt, wie die im Ausweis enthaltenen Informationen zu beurteilen sind. Darüber hinaus besprechen die Energieberater von der Verbraucherzentrale aber auch kostengünstige Sanierungsmaßnahmen.

**12. Stromfresser im Haushalt und Büro****Beleuchtung mit LEDs**

Den permanent steigenden Strompreisen ist man nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt vielfältige Einsparmöglichkeiten, meist ohne jeden Komfort-Verzicht.

Ob Haushaltsgroßgeräte, Unterhaltungselektronik, Bürogeräte oder Beleuchtung, Stromfresser können sich überall verstecken. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert, wie man Geräte ausfindig macht, die unnötig viel Strom verbrauchen.

Ein Schwerpunkt der Veranstaltung ist den LEDs gewidmet. Welche Vor- und Nachteile hat die Technik? Wie finde ich die für mich richtige Lampe anhand der neuen Kennzeichnungen (z.B. in Lumen und Kelvin)?

**13. Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel**

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer über energetische Gebäudesanierungen und/oder Heizungserneuerungen nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierzu können finanzielle Förderprogramme von Bund in Anspruch genommen werden. Da gibt es Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbaren Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung.

Der Energieberater der Verbraucherzentrale behandelt Fragestellungen wie: Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden?

Mit diesem Vortrag soll den Eigenheimbesitzern der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

**14. Energiesparen durch Heizungsoptimierung**

Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Heizungsoptimierung immer interessanter. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert im Rahmen des Vortrags, dass viele Heizungsanlagen bei einer optimalen Abstimmung aller Komponenten aufeinander wesentlich energiesparender arbeiten können. Oft wird nach energetischen Sanierungsmaßnahmen am Gebäude die Heizungsanlage nicht an die verbesserte Situation angepasst. Auch bei einer Erneuerung des Wärmeerzeugers wird immer wieder die Chance verpasst, die Heizungsanlage insgesamt zu optimieren. Hier schlummern Einsparpotenziale, die mit relativ geringem Investitionsaufwand behoben werden können. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Hydraulischer Abgleich, Heizkennlinie, Brennwert-Check und Hocheffizienzpumpe? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

**15. Rätselhafte Heizkostenabrechnung?**

Heizkostenabrechnungen erschließen sich dem Leser leider selten auf den ersten Blick. Daher bietet die Verbraucherzentrale einen Vortrag an, in dem die wichtigsten Kriterien zur Beurteilung einer Heizkostenabrechnung erläutert werden. Welcher Kosten-Anteil darf nach Wohnfläche umgelegt werden und welche Möglichkeiten der Verbrauchserfassung es gibt. Auch die Neuerungen der Heizkostenverordnung, z.B. in Bezug auf die Rohrwärmeabgabe werden angesprochen. Außerdem gibt die Energieberaterin der Verbraucherzentrale Tipps, wie Mieter und Wohnungseigentümer durch bewusstes Nutzerverhalten und kleine Investitionen die Heizkosten verringern können.

**16. Vorurteile gegen Wärmedämmung – Der Fachmann klärt auf**

Viele Verbraucher sind verunsichert, wenn es um Wärmedämmung geht. Sie befürchten mehr Nachteile als Vorteile. So kursieren Gerüchte, dass gedämmte Häuser schneller schimmeln als ungedämmte. Immer wieder ist zu hören, Häuser sollen atmen können. Dem würde eine Wärmedämmung entgegenstehen. Vergleichsweise neu sind die Berichte über die Brandgefahr gedämmter Immobilien. Und überhaupt soll das Dämmen sich nicht lohnen. Der Energieberater der Verbraucherzentrale erläutert, welche Vor- und Nachteile verschiedene Dämm-Maßnahmen haben und worauf ein besonderes Augenmerk zu legen ist, um beispielsweise Schimmelbildung zu vermeiden und die Brandgefahr zu minimieren. Unter Berücksichtigung der auch in Zukunft weiter steigenden Energiepreise sollte sich jeder Eigenheimbesitzer um die Verringerung des Heizwärmebedarfs bemühen. Die Kosten die man in Sanierungsmaßnahmen steckt, dienen nicht allein dem Energiesparen, sondern auch dem Werterhalt der Immobilie. Um den zögerlichen Eigenheimbesitzern den Einstieg in die Gebäudesanierung zu erleichtern, bezuschusst die Bundesregierung die eine oder andere Maßnahme. Auch über die Förderprogramme referiert der Energieberater.

**17. Innendämmung – Worauf ist zu achten, um Schäden zu vermeiden**

Viele Haus- und Wohnungseigentümer möchten kostengünstige kleine Wärmedämm-Maßnahmen durchführen. Dabei denken sie auch an die Möglichkeit, einzelne Räume innen zu dämmen. Ob eine solche Maßnahme ratsam ist, hängt von vielen Faktoren ab, beispielsweise von der Gestaltung der Außenfassade und deren alterungsbedingtem Zustand. Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass durch das Dämmen einzelner Wände evtl. neue Wärmebrücken entstehen, die neue Probleme verursachen können.

In einem umfassenden Vortrag zum Thema Innendämmung beleuchtet der Energieberater der Verbraucherzentrale die Vor- und Nachteile der Innendämmung und die Schwierigkeiten bei der Ausführung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

**18. Häufige Fehler bei der Wärmedämmung und Fenstererneuerung**

Das Haus nachträglich zu dämmen ist kein Hexenwerk, meinen viele Eigenheimbesitzer. Dennoch kann man zahlreiche Fehler machen, erläutert der Energieberater der Verbraucherzentrale in seinem Vortrag. Sowohl beim Dämmen einzelner Räume wie bei Innendämmung allgemein können neue Wärmebrücken entstehen, die die Gefahr der Schimmelbildung im Haus erhöhen. Bei nachträglicher Dämmung der Fassade muss der Sockelbereich besonders betrachtet werden. Auch die Dachdämmung kann schwierig sein. Bei Fenstererneuerung kommt es auf die Positionierung im alten Mauerwerk und auf die Dichtigkeit beim Einbau an. Im Vortrag erklärt der Experte, was bei der Planung und Ausführung beachtet werden soll.

**19.****Sinn und Unsinn von Wärmedämmung**

Ein älteres Haus komplett zu dämmen ist nicht in jedem Fall empfehlenswert. Viele Eigenheimbesitzer wenden sich an die Energieberatung der Verbraucherzentrale, um zu erfahren, welche Sanierungsmaßnahmen technisch und wirtschaftlich sinnvoll sind. Dies hängt einerseits vom Alter und dem Zustand des Gebäudes ab, andererseits von der Finanzkraft des Ratsuchenden.

Der Energieberater der Verbraucherzentrale erklärt, welchen Schwachstellen man besondere Beachtung schenken soll, um Fehler bei der energetischen Gebäudesanierung zu vermeiden. Erläutert werden die Dämm-Wirkung verschiedener Baustoffe sowie die Modernisierung ganzer Bauteile.

Die **Energiesparvorträge** der Verbraucherzentrale im Saarland sind **kostenlos**.

Das Energieprojekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.



## VI. Kunst und Kultur / Autorenlesungen

Böhnlein, Friedel

Oberstudienrat a.D. mit den Fächern Geografie, Englisch, Religion und Tai Chi Qigong

### Themen meiner Online - Lichtbildervorträge

1. **Kulturelle Highlights in Westdeutschland jenseits der Metropolen, vom Wattenmeer zum Bodensee**

Unsere Reise führt uns vom Wattenmeer zum Bodensee durch beeindruckende Regionen außerhalb der „touristischen Trampelpfade“. Historisch und kunstgeschichtlich faszinierende Städte, Meisterwerke der Baukunst, Leben am Wasser, große Persönlichkeiten, traditionsreiche Umzüge sowie kulinarische Genüsse werden durch Wort und Bild vorgestellt.

2. **Traumküsten – Meeresblicke weltweit**

Neben einzigartigen Küstenlandschaften, z.B. atemberaubende Klippen auf Korsika oder in Irland, exotischer Tierwelt auf Galapagos, roten Dünen in Namibia, schwarzen Lavastränden in Island, zeige ich eindrucksvolle Beispiele für die Inwertsetzung der Natur durch den Menschen, z.B. die imposante Skyline von New York/Manhattan oder Hongkong, legendäre Leuchttürme, berühmte Brücken wie die Golden Gate, hyggelige und auch traditionelle Häfen wie den ältesten Hafen von Jakarta/Indonesien oder gehe ein auf bahnbrechende Ereignisse in Pearl Harbour/Hawaii oder in der Normandie.

3. **USA – Metropolen, Wilder Westen und die Trauminseln von Hawaii -**

Von der Atlantikküste Amerikas mit der pulsierenden Weltstadt New York und der Hauptstadt Washington führt unsere Reise in die quirlige Südstaatenmetropole New Orleans mit ihrer dynamischen Musikszene. In Kalifornien mit den faszinierenden Metropolen San Francisco und Los Angeles mit Hollywood, dem legendären Symbol der Unterhaltungsbranche, erleben wir weitere Höhepunkte unserer Reise.

Im Südwesten mit der größten Dichte an Nationalparks und in den Rocky Mountains stelle ich einzigartige Naturparadiese vor sowie touristisch aufbereitete Ghost Towns und die Spielerstadt Las Vegas.

Auf Hawaii erwarten uns spektakuläre Küsten, tiefe Canyons, brodelnde Vulkane, üppige Regenwälder und natürlich die typische Aloha - Mentalität.

4. **Heilige Orte und Rituale der Weltreligionen mit Beispielen aus Australien, Asien, Amerika und Europa –**

Zahlreiche in die UNESCO – Weltkulturerbeliste aufgenommene Sakralbauten, wie z.B. der Aachener Kaiserdom oder die einzigartige buddhistische Tempelanlage Borobudur in Indonesien, faszinierende Tempel in Thailand und Myanmar oder beeindruckende moderne Moschen im weltoffenen Malaysia oder in Köln werden vorgestellt.

Auch gehe ich ein auf berühmte Klöster, Kolonialfriedhöfe, Mausoleen wie das Tadsch Mahal, die Klagemauer in Jerusalem oder den von frommen Hindus verehrten Fluss Ganges sowie den von den australischen Ureinwohnern als heilig geltenden Ayers Rock Monolith.

Wie von der Hadsch, der islamischen Pilgerreise, heimgekehrte Muslime sich dankbar zeigen, ist auch Gegenstand des Vortrages. Heilige Stätten kleinerer Religionsgemeinschaften, wie Mormonen, Sikhs oder Zeugen Jehovas, werden ebenfalls thematisiert.

**5. Naturparadies Island –**

Durch spektakuläre Natur, z.B. brodelnde Vulkane, schmelzende Gletscher, schwarze Lavastände, sprudelnde Geysire, eisige Gletscherlagunen, tosende Wasserfälle, versteinerte Trolle führt unsere Erlebnisreise in die nördlichste Hauptstadt mit hyper-moderner Architektur und großstädtischem Flair.

**6. Wüstenkontinent Australien –**

Auf roten Pisten tuckern wir auf unserer Reise auf dem von katastrophalen Buschbränden heimgesuchten Kontinent durch das weite Outback mit übermannshohen Termitenhügeln in beliebte Nationalparks, genießen unter Königspalmen in kristallklarem Quellwasser ein Bad in der Oase, bestaunen die riesigen runden Devils Marbels, bewundern das inzwischen für Touristen zum Aufstieg verbotene Heiligtum der Ureinwohner, den Ayers Rock, relaxen am Märchenbahnhof von Kuranda, lauschen dem Getöse der Millstream Fälle im hohen Norden, begegnen schwarzen Schwänen und gefräßigen Krokodilen, bedauern von rollenden Monstern überfahrene Kängurus.

Ungewöhnliche Botschaften erwarten uns in Canberra und phantastische Klänge im Opernhaus von Sydney, majestätisch aus dem Meer herausragende Felsen fesseln uns im Süden. Das koloniale Freemantle und die von Astronaut Glenn als „City of Lights „ bezeichnete Stadt Perth faszinieren uns im Westen.

Dauer: 45-60 Minuten

Honorar: 70,- €

## **VII. Kreativität**

### **Schätzel, Edeltraud**

#### **1. Knigge für jedermann**

Nicht nur das „diplomatische“ Parkett ist glatt – auch das private Leben hält so manch kritische Situation bereit. Souveräner Umgang mit Menschen setzt die Kenntnis einiger Spielregeln voraus...

Honorar 130,- €

LBE-Zuschuss bis 100,- € pro Verein

## VIII. Verschiedenes

May, Nadine

Sparkassen Finanzgruppe, Vortragsreferentin, Beratungsdienst Geld und Haushalt

1. Finanziell fit im Alltag
2. Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten
3. Mit Kindern über Geld reden
4. Im Alltag sicher bezahlen
5. Psychologie des Geldes
6. Die Pflegezeit finanziell meistern
  
7. Workshop für Multiplikatoren:  
Finanzielle Grundbildung vermitteln: Bedarfe erkennen-ansprechen-handeln

3 Vorträge sind kostenfrei

Weitere Informationen erhalten Sie über diese Links:

<https://www.geldundhaushalt.de/vortraege/vortragsreferenten/nadine-may/>

<https://www.geldundhaushalt.de/vortraege/vortragsthemen/>

### Verbraucherzentrale des Saarlandes e.V.

#### 1. Aktuelle Abzockmethoden - Die Verbraucherzentrale informiert

Die Verbraucher werden in einem Vortrag über die aktuellen Abzockmethoden (mit Beispielen s.u.) informiert und erfahren, wie sie sich vor den neuen Maschen schützen können bzw. was sie tun können, wenn sie den Betrügern bereits ins Netz gegangen sind.

Beispielsweise erfolgen Informationen zu Unerbetener Telefonwerbung und Vertragsabschlüssen über Nahrungsergänzungsmittel, Gewinnspiele etc. Aktuelle Internetabzocken werden erläutert, wie z.B. Änderung eines kostenlosen E-Mails-Accounts in ein kostenpflichtiges Abonnement mit einer 12-monatigen Laufzeit. Oder aber auch die Abzockmöglichkeiten über das Smartphone (Stichwort: App-Abzocke).

Unseriöse Anbieter „drehen“ Verbrauchern gerne unter dem Vorwand, einen Vertrag über eine Nebenbeschäftigung anbieten zu wollen (Beispielsweise für Produkttestungen) ein Zeitungsabonnement an.

Fälle von Phishing und Trojanern sind Dauerbrenner im Beratungsalltag der Verbraucherzentrale. Ebenso gibt es immer wieder Beschwerden über Schlüsselnotdienste, da diese oft intransparente Preisgestaltungen haben und überhöhte Rechnungen ausstellen.

#### 2. Kauf und Reklamation

Wie reklamiert man richtig? Welche Rechte hat man als Verbraucher und wie geht man am besten vor, um diese durchzusetzen?

**3. Die häufigsten Rechtsirrtümer im Alltag!**

Gibt es einen Unterschied zwischen Gewährleistung und Garantie? Kann man jeden Vertrag widerrufen? Bedürfen Verträge der Unterschrift? Ist naschen im Supermarkt erlaubt? Über diese und andere weit verbreitete Rechtsirrtümer klärt der Vortrag auf.

**4. Ihre Daten in Gefahr**

Schützen Sie Ihre Daten bei Vertragsabschlüssen. Was sind Daten, wo werden diese gesammelt, warum ist es wichtig, hier als Verbraucher auf der Hut zu sein.

**5. Sicheres Online-Shopping**

Worauf muss der Verbraucher beim Einkaufen im Internet achten? Welche Gefahren lauern hier, auf was sollten Verbraucher achten.

**6. Ihr Handy und der Krieg im Kongo**

Was unser Konsumverhalten mit dem Krieg im Kongo zu tun hat. Dieser Powerpoint-Vortrag verdeutlicht die weltwirtschaftlichen Zusammenhänge und soll den Verbrauchern einen verantwortungsvollen Umgang mit den Umwelt- und Wirtschaftsressourcen aufzeigen.

**7. Digitaler Nachlass – Daten erben leichtgemacht**

Entscheiden Sie, was mit Ihren digitalen Daten und Online-Zugängen passiert, wenn Sie sich nicht mehr selbst darum kümmern können – im Fall Ihres Todes oder aber aufgrund fortgeschrittenen Alters oder Krankheit: Wer soll Zugriff auf Ihre Benutzerkonten haben? Nur wenn Sie dies zu Lebzeiten formulieren, können Sie sicherstellen, dass jemand Vertrautes Ihre Verträge in Ihrem Sinne verwaltet. Dieser Vortrag gibt Tipps und Hilfestellungen für Verbraucher zu diesem wichtigen Thema.

Honorar: 50,- €



# Vereinbarung

ONLINE VERANSTALTUNG



Herr/Frau: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Hat auf Einladung folgenden Online Vortrag durchgeführt.

**Thema des Vortrages:** \_\_\_\_\_

**Kreisverband:** \_\_\_\_\_

**Ortsverein:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_ Uhr

bis \_\_\_\_\_ Uhr

**Dauer des Vortrages einschließlich Diskussion:** \_\_\_\_\_ Unterrichtsstunden (à 45 min.)

Anzahl der TeilnehmerInnen: \_\_\_\_\_

**Honorar:** \_\_\_\_\_ €

**Hiermit bestätige ich, dass o.g. Online-Seminar durchgeführt wurde.**

**Name:** \_\_\_\_\_

Landfrauen Bildungseinrichtung der SaarLandFrauen e.V. –Eseiterstraße 5c – 66557 Illingen  
Tel.: 06825/4041523 – Fax: 06825/4041510 – E-Mail: info@saarlandfrauen.de

 <p>Saar Land Frauen LandFrauen Bildungseinrichtung</p>	<p><b>Teilnehmerliste</b> <b>ONLINE</b> <b>VERANSTALTUNGEN</b></p>	 <p>Saar Land Frauen LandFrauen Bildungseinrichtung</p>
--	--	--

**Veranstaltung:**

**Datum:**

**Dozent:**

**Ortsverein:**

**Kreisverband:**

Nr.	Vor- und Zuname
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	