



VERBRAUCHERSCHUTZ

IN HAMBURG

Kalender 2020

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
zu viel Zucker schadet der Gesundheit. Fast zwei Drittel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer jährlich zusammen mit der Verbraucherzentrale Hamburg e.V. (vzhh) durchgeführten Online-Umfrage „Verbraucherschutzpegel“ sprechen sich für weniger Zucker in Fertignahrungsmitteln aus. Damit eine bewusste Kaufentscheidung möglich ist, muss schnell und einfach erkennbar sein, wo versteckter Zucker, aber auch Fette und Salze im Produkt lauern. Deshalb ist eine einheitliche farbliche Nährwertkennzeichnung auf den Verpackungen ein wichtiger Schritt zu mehr Transparenz beim Kauf.



Außerdem greifen wir in diesem Kalender andere wichtige Themen wie Rechte bei Pauschalreisen, nachhaltige Geldanlagen oder Lebensmittelverschwendung auf. Jeden Monat haben wir mit einem Artikel zu einem Verbraucherschutzthema versehen und bieten zudem noch jede Woche einen kurzen Verbraucherhinweis.

Auch für das Jahr 2020 ist auf diese Weise ein praktischer Taschenkalender entstanden, der neben den themenbezogenen Inhalten auch wichtige Adressen mit Verbraucherschutzbezug und praktische Informationen beinhaltet.

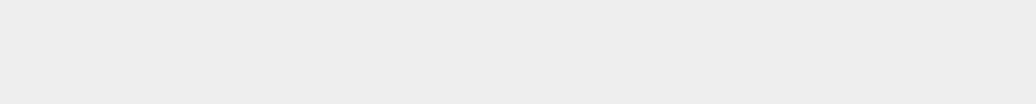
Sollten Sie konkrete Fragen oder Probleme haben, können Sie sich unter anderem an die Verbraucherzentrale Hamburg e.V. wenden.

Mit den besten Wünschen für das Jahr 2020

A handwritten signature in blue ink that reads "Cornelia Prüfer-Storcks".

Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks

Präses der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz



Mein Wochenkalender 2020

Persönliches

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Wichtige Rufnummern

Polizei

Feuerwehr

Hausarzt

Rettungsdienst

Schlüsselnotdienst

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr / Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsnotdienst	116 117
Behördenrufnummer	115

Notruf – bitte angeben!

1. Wo geschah es?
(Ort, Straße, Haus-Nr., Stockwerk oder markanter Geländepunkt)
2. Was ist passiert?
3. Wie viele Personen sind betroffen?
4. Welche Verletzungen liegen vor?
(z.B. Atemstillstand, starke Blutung, Verbrennung, Stromschlag, etc.)
5. Warten auf Rückfragen!

Zentralruf der Autoversicherer	0800-250 26 00
Kinder- und Jugendtelefon	0800-111 03 33
Telefon-Seelsorge	0800-111 01 11
(alle kostenlos und anonym)	0800-111 02 22

Giftnotruf-Zentralen der Bundesländer

Baden-Württemberg	0761-19 24 0
Bayern	089-19 24 0
Berlin, Brandenburg	030-19 24 0
Bremen, Hamburg ,	0551-19 24 0
Schleswig-Holstein, Niedersachsen	
Hessen, Rheinland-Pfalz	06131-19 24 0
Mecklenburg-Vorpommern,	0361-73 07 30
Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen	
Nordrhein-Westfalen	0228-19 24 0
Saarland	06841-19 24 0

Sperrungen von EC- und Kreditkarten sowie Personalausweisen	116 116
--	---------

Notrufnummern in Europa

Land	Deutsche Vertretung	Rettungsdienst	Polizei
Belgien	+32 2787 18 00	112	112
Bulgarien	+359 2918380	112 und 150	112 und 166
Dänemark	+445 35459900	112	112
Estland	+372 627 5300	112	112
Finnland	+358 945 85 80	112	112
Frankreich	+33 15383 4500	112 und 15	17
Griechenland	+30 2107 2851 11	112 und 166	112 und 100
Großbritannien	+44 2078 2413 00	112	112
Irland	+353 1269 3011	112	112
Island	+354 530 1100	112	112
Italien	+39 649 2131	118	112
Kroatien	+385 16300100	112	112
Lettland	+371 6708 5100	112	112
Liechtenstein	+41 31 359 4111	144/1414 +)	117 und 112
Litauen	+370 5210 6400	112	112
Luxemburg	+352 453 4451	112	113
Malta	+356 2260 4000	112	112
Mazedonien	+389 2309 3900	194	192
Montenegro	+382 2066 7285	94	92
Niederlande	+31 70 342 0600	112	112
Norwegen	+47 2327 5400	113	112
Österreich	+43 171154	112 und 144	133
Polen	+48 22584 1700	112	112
Portugal	+351 21 881 0200	112	112
Rumänien	+40 21 202 9830	112	112
Russland	+7 495 937 95 00	03	02
Schweden	+46 8670 1500	112	112
Schweiz	+41 31 359 4111	144	112 und 117
Serbien	+381 11 306 4300	94	92
Slowakische Republik	+421 25920 4400	112	112
Slowenien	+421 1479 0300	112	112 und 113
Spanien	+34 915 5790 00	061	112
Tschechien	+420 257 1131 11	112	112
Türkei	+90 312 455 5100	112	155
Ungarn	+36 61 488 3500	112	112
Zypern	+90 2245 1145	112	112

Jahresübersicht 2020

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Mi	1 Sa	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo ²³
2 Do	2 So	2 Mo ¹⁰	2 Do	2 Sa	2 Di
3 Fr	3 Mo ⁶	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi
4 Sa	4 Di	4 Mi	4 Sa	4 Mo ¹⁹	4 Do
5 So	5 Mi	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr
6 Mo ²	6 Do	6 Fr	6 Mo ¹⁵	6 Mi	6 Sa
7 Di	7 Fr	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So
8 Mi	8 Sa	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo ²⁴
9 Do	9 So	9 Mo ¹¹	9 Do	9 Sa	9 Di
10 Fr	10 Mo ⁷	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi
11 Sa	11 Di	11 Mi	11 Sa	11 Mo ²⁰	11 Do
12 So	12 Mi	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr
13 Mo ³	13 Do	13 Fr	13 Mo ¹⁶	13 Mi	13 Sa
14 Di	14 Fr	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So
15 Mi	15 Sa	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo ²⁵
16 Do	16 So	16 Mo ¹²	16 Do	16 Sa	16 Di
17 Fr	17 Mo ⁸	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi
18 Sa	18 Di	18 Mi	18 Sa	18 Mo ²¹	18 Do
19 So	19 Mi	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr
20 Mo ⁴	20 Do	20 Fr	20 Mo ¹⁷	20 Mi	20 Sa
21 Di	21 Fr	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So
22 Mi	22 Sa	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo ²⁶
23 Do	23 So	23 Mo ¹³	23 Do	23 Sa	23 Di
24 Fr	24 Mo ⁹	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi
25 Sa	25 Di	25 Mi	25 Sa	25 Mo ²²	25 Do
26 So	26 Mi	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr
27 Mo ⁵	27 Do	27 Fr	27 Mo ¹⁸	27 Mi	27 Sa
28 Di	28 Fr	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So
29 Mi	29 Sa	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo ²⁷
30 Do		30 Mo ¹⁴	30 Do	30 Sa	30 Di
31 Fr		31 Di		31 So	

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Mi	1 Sa	1 Di	1 Do	1 So	1 Di
2 Do	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo ⁴⁵	2 Mi
3 Fr	3 Mo ³²	3 Do	3 Sa	3 Di	3 Do
4 Sa	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr
5 So	5 Mi	5 Sa	5 Mo ⁴¹	5 Do	5 Sa
6 Mo ²⁸	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 So
7 Di	7 Fr	7 Mo ³⁷	7 Mi	7 Sa	7 Mo ⁵⁰
8 Mi	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Di
9 Do	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo ⁴⁶	9 Mi
10 Fr	10 Mo ³³	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do
11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr
12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo ⁴²	12 Do	12 Sa
13 Mo ²⁹	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So
14 Di	14 Fr	14 Mo ³⁸	14 Mi	14 Sa	14 Mo ⁵¹
15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di
16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo ⁴⁷	16 Mi
17 Fr	17 Mo ³⁴	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do
18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr
19 So	19 Mi	19 Sa	19 Mo ⁴³	19 Do	19 Sa
20 Mo ³⁰	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 So
21 Di	21 Fr	21 Mo ³⁹	21 Mi	21 Sa	21 Mo ⁵²
22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di
23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo ⁴⁸	23 Mi
24 Fr	24 Mo ³⁵	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do
25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr
26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo ⁴⁴	26 Do	26 Sa
27 Mo ³¹	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So
28 Di	28 Fr	28 Mo ⁴⁰	28 Mi	28 Sa	28 Mo ¹
29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Di
30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo ⁴⁹	30 Mi
31 Fr	31 Mo ³⁶		31 Sa		31 Do

Feiertagsübersicht 2020

Gesetzliche Feiertage in Deutschland

Neujahr	01.01.2020 (Mi)	alle Bundesländer
Heilige Drei Könige	06.01.2020 (Mo)	BW, BY, ST
Internationaler Frauentag	08.03.2020 (So)	BE
Karfreitag	10.04.2020 (Fr)	alle Bundesländer
Ostersonntag	12.04.2020 (So)	BB
Ostermontag	13.04.2020 (Mo)	alle Bundesländer
Tag der Arbeit	01.05.2020 (Fr)	alle Bundesländer
Christi Himmelfahrt	21.05.2020 (Do)	alle Bundesländer
Pfingstsonntag	31.05.2020 (So)	BB
Pfingstmontag	01.06.2020 (Mo)	alle Bundesländer
Fronleichnam	11.06.2020 (Do)	BW, BY, HE, NW, RP, SL
Mariä Himmelfahrt	15.08.2020 (Sa)	BY, SL
Weltkindertag	20.09.2020 (So)	TH
Tag der Deutschen Einheit	03.10.2020 (Sa)	alle Bundesländer
Reformationstag	31.10.2020 (Sa)	BB, HB, HH, MV, NI, SN, ST, SH, TH
Allerheiligen	01.11.2020 (So)	BW, BY, NW, RP, SL
Buß- und Betttag	18.11.2020 (Mi)	SN
1. Weihnachtsfeiertag	25.12.2020 (Fr)	alle Bundesländer
2. Weihnachtsfeiertag	26.12.2020 (Sa)	alle Bundesländer

BW: Baden-Württemberg

BY: Bayern

BE: Berlin

BB: Brandenburg

HB: Bremen

HH: Hamburg

HE: Hessen

MV: Mecklenburg-Vorpommern

NI: Niedersachsen

NW: Nordrhein-Westfalen

RP: Rheinland-Pfalz

SL: Saarland

SN: Sachsen

ST: Sachsen-Anhalt

SH: Schleswig-Holstein

TH: Thüringen

weitere Feiertage / Festtage (nicht gesetzlich)

Weiberfastnacht	20.02.2020 (Do)
Rosenmontag	24.02.2020 (Mo)
Fastnacht	25.02.2020 (Di)
Aschermittwoch	26.02.2020 (Mi)
Palmsonntag	05.04.2020 (So)
Gründonnerstag	09.04.2020 (Do)
Karsamstag	11.04.2020 (Sa)
Walpurgisnacht	30.04.2020 (Do)
Muttertag	10.05.2020 (So)
Erntedankfest	04.10.2020 (So)
Allerseelen	02.11.2020 (Mo)
Martinstag	11.11.2020 (Mi)
Volkstrauertag	15.11.2020 (So)
Totensonntag	22.11.2020 (So)
1. Advent	29.11.2020 (So)
Nikolaus	06.12.2020 (So)
2. Advent	06.12.2020 (So)
3. Advent	13.12.2020 (So)
4. Advent	20.12.2020 (So)
Heiligabend	24.12.2020 (Do)
Silvester	31.12.2020 (Do)

Schulferien 2020

Bundesland	Winter	Ostern
Baden-Württemberg	–	06.04.–18.04.
Bayern	24.02.–28.02.	06.04.–18.04.
Berlin	03.02.–08.02.	06.04.–17.04.
Brandenburg	03.02.–08.02.	06.04.–17.04.
Bremen	03.02.–04.02.	28.03.–14.04.
Hamburg	31.01.	02.03.–13.03.
Hessen	–	06.04.–18.04.
Mecklenburg-Vorpommern	10.02.–21.02.	06.04.–15.04.
Niedersachsen	03.02.–04.02.	30.03.–14.04.
Nordrhein-Westfalen	–	06.04.–18.04.
Rheinland-Pfalz	17.02.–21.02.	09.04.–17.04.
Saarland	17.02.–25.02.	14.04.–24.04.
Sachsen	10.02.–22.02.	10.04.–18.04.
Sachsen-Anhalt	10.02.–14.02.	06.04.–11.04.
Schleswig-Holstein	–	30.03.–17.04.
Thüringen	10.02.–14.02.	06.04.–18.04.

Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
02.06.-13.06.	30.07.-12.09.	26.10.-30.10.	23.12.-09.01.21
02.06.-13.06.	27.07.-07.09.	31.10.-06.11. 18.11.	23.12.-09.01.21
22.05.	25.06.-07.08.	12.10.-24.10.	21.12.-02.01.21
-	25.06.-08.08.	12.10.-24.10.	21.12.-02.01.21
22.05./02.06.	16.07.-26.08.	12.10.-24.10.	23.12.-08.01.21
18.05.-22.05.	25.06.-05.08.	05.10.-16.10.	21.12.-04.01.21
-	06.07.-14.08.	05.10.-17.10.	21.12.-09.01.21
22.05. 29.05.-02.06.	22.06.-01.08.	05.10.-10.10. 02.11.+03.11.	21.12.-02.01.21
22.05./02.06.	16.07.-26.08.	12.10.-23.10.	23.12.-08.01.21
02.06.	29.06.-11.08.	12.10.-24.10.	23.12.-06.01.21
-	06.07.-14.08.	12.10.-23.10.	21.12.-31.12.20
-	06.07.-14.08.	12.10.-23.10.	21.12.-31.12.20
22.05.	20.07.-28.08.	19.10.-31.10.	23.12.-02.01.21
18.05.-30.05.	16.07.-26.08.	19.10.-24.10.	21.12.-05.01.21
22.05.	29.06.-08.08.	05.10.-17.10.	21.12.-06.01.21
22.05.	20.07.-29.08.	17.10.-30.10.	23.12.-02.01.21

Jahresübersicht 2021

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Fr	1 Mo ⁵	1 Mo ⁹	1 Do	1 Sa	1 Di
2 Sa	2 Di	2 Di	2 Fr	2 So	2 Mi
3 So	3 Mi	3 Mi	3 Sa	3 Mo ¹⁸	3 Do
4 Mo ¹	4 Do	4 Do	4 So	4 Di	4 Fr
5 Di	5 Fr	5 Fr	5 Mo ¹⁴	5 Mi	5 Sa
6 Mi	6 Sa	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So
7 Do	7 So	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo ²³
8 Fr	8 Mo ⁶	8 Mo ¹⁰	8 Do	8 Sa	8 Di
9 Sa	9 Di	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi
10 So	10 Mi	10 Mi	10 Sa	10 Mo ¹⁹	10 Do
11 Mo ²	11 Do	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr
12 Di	12 Fr	12 Fr	12 Mo ¹⁵	12 Mi	12 Sa
13 Mi	13 Sa	13 Sa	13 Di	13 Do	13 So
14 Do	14 So	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo ²⁴
15 Fr	15 Mo ⁷	15 Mo ¹¹	15 Do	15 Sa	15 Di
16 Sa	16 Di	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi
17 So	17 Mi	17 Mi	17 Sa	17 Mo ²⁰	17 Do
18 Mo ³	18 Do	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr
19 Di	19 Fr	19 Fr	19 Mo ¹⁶	19 Mi	19 Sa
20 Mi	20 Sa	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So
21 Do	21 So	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo ²⁵
22 Fr	22 Mo ⁸	22 Mo ¹²	22 Do	22 Sa	22 Di
23 Sa	23 Di	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi
24 So	24 Mi	24 Mi	24 Sa	24 Mo ²¹	24 Do
25 Mo ⁴	25 Do	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr
26 Di	26 Fr	26 Fr	26 Mo ¹⁷	26 Mi	26 Sa
27 Mi	27 Sa	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So
28 Do	28 So	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo ²⁶
29 Fr		29 Mo ¹³	29 Do	29 Sa	29 Di
30 Sa		30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi
31 So		31 Mi		31 Mo ²²	

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Do	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo ⁴⁴	1 Mi
2 Fr	2 Mo ³¹	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do
3 Sa	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Fr
4 So	4 Mi	4 Sa	4 Mo ⁴⁰	4 Do	4 Sa
5 Mo ²⁷	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So
6 Di	6 Fr	6 Mo ³⁶	6 Mi	6 Sa	6 Mo ⁴⁹
7 Mi	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di
8 Do	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo ⁴⁵	8 Mi
9 Fr	9 Mo ³²	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do
10 Sa	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr
11 So	11 Mi	11 Sa	11 Mo ⁴¹	11 Do	11 Sa
12 Mo ²⁸	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So
13 Di	13 Fr	13 Mo ³⁷	13 Mi	13 Sa	13 Mo ⁵⁰
14 Mi	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di
15 Do	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo ⁴⁶	15 Mi
16 Fr	16 Mo ³³	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do
17 Sa	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr
18 So	18 Mi	18 Sa	18 Mo ⁴²	18 Do	18 Sa
19 Mo ²⁹	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So
20 Di	20 Fr	20 Mo ³⁸	20 Mi	20 Sa	20 Mo ⁵¹
21 Mi	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di
22 Do	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo ⁴⁷	22 Mi
23 Fr	23 Mo ³⁴	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do
24 Sa	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr
25 So	25 Mi	25 Sa	25 Mo ⁴³	25 Do	25 Sa
26 Mo ³⁰	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So
27 Di	27 Fr	27 Mo ³⁹	27 Mi	27 Sa	27 Mo ⁵²
28 Mi	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di
29 Do	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo ⁴⁸	29 Mi
30 Fr	30 Mo ³⁵	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
31 Sa	31 Di		31 So		31 Fr

Feiertagsübersicht 2021

Gesetzliche Feiertage in Deutschland

Neujahr	01.01.2021 (Mi)	alle Bundesländer
Heilige Drei Könige	06.01.2021 (Mo)	BW, BY, ST
Internationaler Frauentag	08.03.2021 (Mo)	BE
Karfreitag	02.04.2021 (Fr)	alle Bundesländer
Ostersonntag	04.04.2021 (So)	BB
Ostermontag	05.04.2021 (Mo)	alle Bundesländer
Tag der Arbeit	01.05.2021 (Sa)	alle Bundesländer
Christi Himmelfahrt	13.05.2021 (Do)	alle Bundesländer
Pfingstsonntag	23.05.2021 (So)	BB
Pfingstmontag	24.05.2021 (Mo)	alle Bundesländer
Fronleichnam	03.06.2021 (Do)	BW, BY, HE, NW, RP, SL
Mariä Himmelfahrt	15.08.2021 (So)	BY, SL
Weltkindertag	20.09.2020 (Mo)	TH
Tag der Deutschen Einheit	03.10.2021 (So)	alle Bundesländer
Reformationstag	31.10.2021 (So)	BB, HB, HH, MV, NI, SN, ST, SH, TH
Allerheiligen	01.11.2021 (Mo)	BW, BY, NW, RP, SL
Buß- und Betttag	17.11.2021 (Mi)	SN
1. Weihnachtsfeiertag	25.12.2021 (Sa)	alle Bundesländer
2. Weihnachtsfeiertag	26.12.2021 (So)	alle Bundesländer

BW: Baden-Württemberg

BY: Bayern

BE: Berlin

BB: Brandenburg

HB: Bremen

HH: Hamburg

HE: Hessen

MV: Mecklenburg-Vorpommern

NI: Niedersachsen

NW: Nordrhein-Westfalen

RP: Rheinland-Pfalz

SL: Saarland

SN: Sachsen

ST: Sachsen-Anhalt

SH: Schleswig-Holstein

TH: Thüringen

weitere Feiertage / Festtage (nicht gesetzlich)

Weiberfastnacht	11.02.2021 (Do)
Rosenmontag	15.02.2021 (Mo)
Fastnacht	16.02.2021 (Di)
Aschermittwoch	17.02.2021 (Mi)
Palmsonntag	28.03.2021 (So)
Gründonnerstag	01.04.2021 (Do)
Karsamstag	03.04.2021 (Sa)
Walpurgisnacht	30.04.2021 (Fr)
Muttertag	09.05.2021 (So)
Erntedankfest	03.10.2021 (So)
Allerseelen	02.11.2021 (Di)
Martinstag	11.11.2021 (Do)
Volkstrauertag	14.11.2021 (So)
Totensonntag	21.11.2021 (So)
1. Advent	28.11.2021 (So)
2. Advent	05.12.2021 (So)
Nikolaus	06.12.2021 (Mo)
3. Advent	12.12.2021 (So)
4. Advent	19.12.2021 (So)
Heiligabend	24.12.2021 (Fr)
Silvester	31.12.2021 (Fr)

Schulferien 2021

Bundesland	Winter	Ostern
Baden-Württemberg	–	06.04.–10.04.
Bayern	15.02.–19.02.	29.03.–10.04.
Berlin	01.02.–06.02.	29.03.–10.04.
Brandenburg	01.02.–06.02.	29.03.–09.04.
Bremen	01.02.–02.02.	27.03.–10.04.
Hamburg	29.01.	01.03.–12.03.
Hessen	–	06.04.–16.04.
Mecklenburg-Vorpommern	06.02.–19.02.	29.03.–07.04.
Niedersachsen	01.02.–02.02.	29.03.–09.04.
Nordrhein-Westfalen	–	29.03.–10.04.
Rheinland-Pfalz	–	29.03.–06.04.
Saarland	15.02.–19.02.	29.03.–07.04.
Sachsen	08.02.–20.02.	02.04.–10.04.
Sachsen-Anhalt	08.02.–13.02.	29.03.–03.04.
Schleswig-Holstein	–	01.04.–16.04.
Thüringen	08.02.–13.02.	29.03.–10.04.

Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
25.05.-05.06.	29.07.-11.09.	31.10. 02.11.-06.11.	23.12.-08.01.22
25.05.-04.06.	30.07.-13.09.	02.11.-05.11. 17.11.	24.12.-08.01.22
14.05.	24.06.-06.08.	11.10.-23.10.	23.12.-31.12.21
-	24.06.-07.08.	11.10.-23.10.	23.12.-31.12.21
14.05./25.05.	22.07.-01.09.	18.10.-30.10.	23.12.-08.01.22
10.05.-14.05.	24.06.-04.08.	04.10.-15.10.	23.12.-04.01.22
-	19.07.-27.08.	11.10.-23.10.	23.12.-08.01.22
14.05. 21.05.-25.05.	21.06.-31.07.	02.10.-09.10. 01.11.+02.11.	22.12.-31.12.21
14.05./25.05.	22.07.-01.09.	18.10.-29.10.	23.12.-07.01.22
25.05.	05.07.-17.08.	11.10.-23.10.	24.12.-08.01.22
25.05.-02.06.	19.07.-27.08.	11.10.-22.10.	23.12.-31.12.21
25.05.-28.05.	19.07.-27.08.	18.10.-29.10.	23.12.-03.01.22
14.05.	26.07.-03.09.	18.10.-30.10.	23.12.-01.01.22
10.05.-22.05.	22.07.-01.09.	25.10.-30.10.	22.12.-08.01.22
14.05.-15.05.	21.06.-31.07.	04.10.-16.10.	23.12.-08.01.22
14.05.	26.07.-04.09.	25.10.-06.11.	23.12.-31.12.21

Januar 2020



Was stört Sie in Ihrem Hamburger Verbraucheralltag?

Das fragt die Verbraucherzentrale Hamburg e.V. im Auftrag der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz in ihrer Onlineumfrage, die noch bis zum 31. Januar 2020 läuft.

Verpackungen, Werbemails, Wartezeiten: Das sind die größten Ärgernisse im Verbraucheralltag – so die Ergebnisse der letzten Befragung.

Auch in dieser Umfrage wollen wir die Probleme der Hamburgerinnen und Hamburger in ihrem Verbraucheralltag ermitteln. Wir wollen noch genauer wissen, wo der Schuh drückt – von Themen wie Lebensmittel, Gesundheitswesen über Finanzdienstleistungen bis hin zu Energie. Und überhaupt: Wie zufrieden sind die Hamburger Bürgerinnen und Bürger eigentlich mit dem Verbraucherschutz in ihrer Stadt?

Warum gibt es diese Umfrage? Wir fragen Sie, um den Verbraucherschutz in Hamburg weiter zu optimieren. Ihre Meinung ist uns wichtig! Machen auch Sie mit!

Die Beantwortung des Fragebogens dauert nur wenige Minuten, und die Befragung ist selbstverständlich anonym. Die Umfrage läuft noch bis zum 31. Januar 2020 unter **www.vzhh.de**. Nur wenn wir die Probleme und Sorgen der Hamburgerinnen und Hamburger im Verbraucheralltag möglichst gut kennen, kann Verbraucherschutzpolitik in Hamburg verbessert werden.

Schon die ersten vier Umfragen haben gezeigt, dass der Verbraucherschutz in vielen Punkten auf dem richtigen Weg ist. Sie haben aber auch deutlich gemacht, wo wir noch etwas verändern können. Wir freuen uns auf Ihre Antworten.

Freitag

3

Samstag

4

Sonntag

5

– Tipp der Woche –

Verbraucherzentrale Hamburg

Die Verbraucherzentrale Hamburg berät Sie zu fast allen Fragen des Verbraucheralltags.

Beratungsangebote, Kontakte (telefonisch, persönlich, oder schriftlich per E-Mail, Brief bzw. Fax) und Preise finden Sie auf den Internetseiten der Verbraucherzentrale: <https://www.vzhh.de/beratung>

– Tipp der Woche –

Montag

6

Hamburger

Heilige Drei Könige

Verbraucherschutzpegel

Ärgern Sie sich in Ihrem Verbraucheralltag? Dann nennen Sie uns die Punkte, indem Sie beim Verbraucherschutzpegel mitmachen.

So können wir gemeinsam den Verbraucherschutz in Hamburg verbessern: **www.vzhh.de**

Dienstag

7

Mittwoch

8

Januar Februar 2020

Montag	27	Dienstag	28
		Europ. Datenschutztag	

Mittwoch	29	– Tipp der Woche –
		Gewährleistung beim Kauf
		Bei einem Kauf haben Sie Anspruch auf mangelfreie Ware.
		Bewahren Sie daher für den Reklamationsfall Name und Anschrift des Herstellers und den Kaufbeleg des Händlers auf.

Februar 2020



Lebensmittelverschwendung

Nach einer Studie des WWF aus 2018 werden in Deutschland jährlich 18 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, die Hälfte davon wäre vermeidbar! Dieses ist aus ethischer, ökologischer, ökonomischer und sozialer Sicht problematisch und widerspricht dem Konzept der Nachhaltigkeit in der heutigen Gesellschaft.

Lebensmittelverschwendung findet auf allen Ebenen statt: Von der Primärproduktion über die Verarbeitung, den Groß- und Einzelhandel, in der Außer-Haus-Verpflegung bis zu privaten Haushalten.

Was kann ich gegen Lebensmittelverschwendung tun?

- Wertschätzung von Lebensmitteln ist mir wichtig.
- Ich weiß, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum kein Wegwerfdatum ist und kenne den Unterschied zum Verbrauchsdatum. Lebensmittel mit abgelaufenem Verbrauchsdatum muss ich wegen gesundheitlicher Risiken leider wegwerfen. Bei abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum prüfe ich Aussehen, Geruch und Geschmack und entscheide dann, ob ich das Lebensmittel noch verwerten und essen kann.
- Ich behalte den Überblick über meine Vorräte und plane meine Einkäufe nach Bedarf.
- Ich lagere die Lebensmittel richtig, insbesondere beachte ich die Kühlung.
- Reste friere ich ein oder verwerte sie. Ideen hierzu kann ich aus Reste-Rezepten erhalten.
- Ich überlege, mich als Lebensmittel-Retter zu engagieren, z.B. bei Initiativen wie Foodsharing (<https://foodsharing.de/>), Too-good-to-go (<https://toogoodtogo.de/de>) oder Sirplus (<https://sirplus.de/>).

- Tipp der Woche -

Freitag

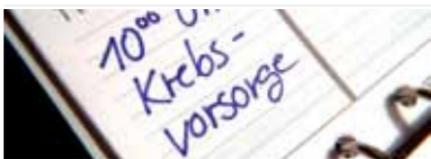
7

Krebsvorsorge ist sicherer!

Bei frühzeitiger Erkennung
ist Krebs in der Regel heilbar.

Daher haben die Krankenkassen
Vorsorgeprogramme aufgestellt.

Informieren Sie sich bei Ihrer
Krankenkasse über die
Möglichkeiten.



Samstag

8

Sonntag

9

Februar 2020

Montag 10

Dienstag 11

Safer Internet Day

Mittwoch 12

Donnerstag 13

Freitag

14

– Tipp der Woche –

klicksafe –

Mehr Sicherheit im Netz

Seit 2004 setzt klicksafe in Deutschland den Auftrag der EU-Kommission um, Internetnutzern die kompetente und kritische Nutzung von Internet und Neuen Medien zu vermitteln. Erfahren Sie hier mehr über diese Initiative: <http://www.klicksafe.de/ueber-klicksafe/> 

Samstag

15

Sonntag

16

Februar 2020

Montag	17	Dienstag	18

Mittwoch	19	Donnerstag	20

Freitag

21

Samstag

22

– Tipp der Woche –

**Unwetterwarnungen auf das
Mobiltelefon**

Holen Sie sich die Unwetterwar-
nungen des Deutschen Wetter-
dienstes per App kostenlos auf
Ihr Telefon. So sind Sie jederzeit
über Gefahrenlagen informiert.

Hier erhalten Sie nähere Infor-
mationen: [https://www.dwd.de/
DE/leistungen/warnwetterapp/
warnwetterapp.html](https://www.dwd.de/DE/leistungen/warnwetterapp/warnwetterapp.html)

Sonntag

23

Februar März 2020

Montag

24

Dienstag

25

Rosenmontag

Mittwoch

26

Donnerstag

27

Aschermittwoch

Freitag

28

Samstag

29

Schalttag

Sonntag

1

– Tipp der Woche –

Vorsicht im Handy-Shop

Anders als im Online-Handel haben Sie in der Regel kein Widerrufsrecht, wenn Sie einen Vertrag im Handy-Shop abschließen.

Tipp: Lassen Sie sich die Vertragsunterlagen mitgeben und prüfen Sie diese in Ruhe zu Hause.

März 2020



Bonitätsprüfung und Scoring bei Vertragsschlüssen

Wer im Internet einkauft, einen Mobilfunkvertrag oder eine Versicherung abschließt oder einen Kredit bei einer Bank aufnimmt, wird in der Regel vor Vertragsschluss auf seine Zahlungskraft (Bonität) hin überprüft.

Denn bevor Unternehmen mit einer Verbraucherin oder einem Verbraucher einen Vertrag abschließen, möchten sie wissen, ob ihr Vertragspartner die damit verbundenen finanziellen Belastungen auch tragen kann – oder möglicherweise ein Risiko für einen Zahlungsausfall darstellt.

Mittel zum Zweck ist eine vorgeschaltete Prüfung über eine Abfrage bei einer Auskunftsei oder einem sogenannten Scoring-Unternehmen. „Scoring“ bedeutet dabei die Zuordnung von Daten und Zahlenwerten (Scores) zu einem Menschen mit dem Ziel, sein (Zahlungs-)Verhalten zu beurteilen. In der Regel erfolgt die Prüfung im Hintergrund und bleibt für den einzelnen ohne weitere Folgen. Bei einem negativen Ergebnis kann es jedoch z.B. dazu kommen, dass ein Kauf nur mit Vorkasse oder auf Ratenzahlung angeboten oder sogar ganz verweigert wird.

Aber was weiß nun die Auskunftsei oder das Scoringunternehmen über mich? Sind die Daten überhaupt richtig?

Zwar nicht für die Vorhersage künftiger Überprüfungsergebnisse, aber für einen Überblick über den Datenbestand zu Ihrer Person hilft Ihnen eine Selbstauskunft (heute Datenkopie genannt) z.B. bei der Schufa, der größten Auskunftsei Deutschlands.

– Tipp der Woche –

Montag

2

Ausweispapiere noch gültig?

Vergessen Sie nicht bei der Urlaubsplanung auch an Ihre Ausweispapiere zu denken. Prüfen Sie, ob diese noch für die schönste Zeit des Jahres ihre Gültigkeit haben. Bei neubearbeiteten Ausweispapieren ist die Dauer (ca. 3 – 4 Wochen) bis zur Fertigstellung zu berücksichtigen.



Dienstag

3

Mittwoch

4

Montag	9	- Tipp der Woche -
		Sie sind oft müde?
		Natürliche Wachmacher sind:
		Ausreichender Schlaf, Bewegung
		an der frischen Luft und
		eine ausgewogene, gesunde
		Ernährung.
		

Dienstag	10	Mittwoch	11

Montag	23	Dienstag	24

Mittwoch	25	– Tipp der Woche –
		Was weiß die Schufa über mich?
		Nutzen Sie Ihr Recht auf
		kostenfreie Selbstauskunft.
		Sie haben das Recht, einmal pro
		Jahr eine kostenlose Schufa-
		Selbstauskunft einzuholen. Nähe-
		re Informationen finden Sie hier:
		https://www.meine-schufa.de/
		

April 2020



Tag gegen Lärm

Hörgerät gefällig?

Lärm ist vielfältig. Es gibt Straßenverkehrslärm, Schienenlärm, Fluglärm, Industrielärm, Baulärm, Nachbarschaftslärm, Musikkärm, Partylärm und weitere Lärmarten.

Lärm hat Folgen für Ohr, Gemüt und Gesundheit. Er kann belästigen oder krank machen.

Am Ende von vielen lauten Lärmereignissen über mehrere Jahre steht oft ein Hörgerät. Bei überlautem Musik- und Veranstaltungslärm hilft leise stellen oder Ohrstöpsel tragen. Fragen Sie den Veranstalter nach Gehörschutz oder bitten Sie ihn, die Lautstärke zu verringern. Das Ohr „vertäubt“ im Laufe des Abends. Man merkt nicht, dass es immer lauter wird. Hören sie schlecht nach einer überlauten Veranstaltung, holen Sie ärztlichen Rat ein.

Straßenverkehrs-, Schienen-, Flug-, Bau- oder Nachbarschaftslärm sind zwar für Hörschäden zu leise. Sie lösen aber Stress oder Schlafstörungen aus und belästigen. Hohe Verkehrslärmbelastungen über viele Jahre begünstigen Herz-, Kreislauf- und weitere Erkrankungen.

Das Programm „Förderung von Schallschutz“ übernimmt bis 75% der Kosten für Schallschutz an Wohnhäusern an besonders lauten Straßen: <https://www.ifbhh.de/schallschutz> .

Weniger Lärm bedeutet mehr persönliches Wohlbefinden und weniger Gesundheitsrisiken. Der Körper gewöhnt sich nicht an Lärm. Er wirkt auch im Schlaf negativ auf den Körper.

Der „Tag gegen Lärm“ der Deutschen Gesellschaft für Akustik informiert über Lärm und Lärminderung:

www.tag-gegen-laerm.de



- Tipp der Woche -

Freitag

3

Müssen Sie wirklich zahlen?

Die Verbraucherzentralen bieten mit dem sogenannten Inkasso-Check eine Möglichkeit an, kostenlos online

Inkassoforderungen zu prüfen:

<https://www.verbraucherzentrale.de/inkasso-check>



Samstag

4

Sonntag

5

Palmsonntag

Freitag *Karfreitag*

10

- Tipp der Woche -

Was tun bei EC-Kartenverlust?

1. Karte(n) sperren lassen.
2. Bankleitzahl, Kontonummer, Kreditkartennummer bereithalten.
3. Zentralen Sperr-Notruf Inland anrufen: 116 116 (kostenfrei)
4. Zentraler Sperr-Notruf Ausland: +49 116 116 (gebührenpflichtig)
5. Bei Diebstahl oder Raub: Anzeige bei der Polizei erstatten.
6. Ersatzkarte(n) beantragen.

Samstag

11

Sonntag *Ostersonntag*

12



Freitag

24

Samstag

25

Tag des Lärms

Sonntag

26

– Tipp der Woche –

Welttag des geistigen Eigentums

Mehr Sicherheit im Online-Banking!

Ab 2020 wird beim Online-Banking die Zwei-Faktor-Methode Pflicht.

Dieser Identitätsnachweis kombiniert zwei unterschiedliche und unabhängige Komponenten. Durch diese europaweiten Vorschriften zur „starken Kundenauthentifizierung“ werden so für Sie neue Sicherheitsstandards geschaffen:

<https://www.bundesbank.de/de/aufgaben/unbarer-zahlungsverkehr/psd2/psd2-775434>

- Tipp der Woche -

Montag

27

Ist Ihr Zuhause gut gegen

Einbruch geschützt?

Nützliche Informationen zur

Prävention gibt die

Polizei Hamburg:

<https://www.polizei.hamburg/>

[einbruchspraevention/](https://www.polizei.hamburg/einbruchspraevention/)

Dienstag

28

Mittwoch

29



**Durch Kontowechsel
Bankgebühren sparen
– Was muss ich wissen? –**

**Von Erhöhungen der Bankgebühren sind immer mehr
Verbraucherinnen und Verbraucher betroffen.
Banken und Sparkassen sind grundsätzlich berechtigt,
Gebühren zu erhöhen.**

Es ist damit zu rechnen, dass insbesondere Filialbanken weiter ihre Gebühren erhöhen werden, um ihre Einnahmen zu steigern und die Kosten der Filialen an die Kunden weiter zu reichen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Bedarf ermitteln und gegebenenfalls ein anderes Kontoführungsmodell bei ihrer Bank wählen oder die Bank wechseln. Wer nicht auf Besuche einer Filiale angewiesen ist, keine hohen Gebühren zahlen möchte und bereit ist Online Banking zu nutzen, findet im Internet viele Angebote für kostenlose oder günstige Girokonten.

Das deutsche Zahlungskontengesetz verpflichtet Banken und Sparkassen zudem zur Unterstützung beim Kontenwechsel. Kontoinhaber können seither ihr neues Kreditinstitut damit beauftragen, den Wechsel des Kontos beim alten Kreditinstitut umzusetzen. Mit dieser Kontowechselhilfe wird der Wechsel vollständig seitens der neuen Bank nach der Eröffnung des neuen Kontos gesteuert. Auch Daueraufträge und Lastschriftmandate können übertragen werden. Dazu müssen Sie die neue Bank ermächtigen. Dies ist per Formular in der Filiale oder per Online-Banking möglich.

Nähere Informationen erhalten Sie unter anderem bei den Verbraucherzentralen:

<https://www.vzhh.de/themen/finanzen/konto/so-einfach-geht-der-kontowechsel>

Montag 4

– Tipp der Woche –

Online-Shopping & Zahlungsdienste

Zahlungsdienstleister greifen auf Ihr Konto zu, wenn Sie online Waren bestellen. Dem müssen Sie bei der Bank zustimmen. Die Dienstleister nehmen automatisch Zahlungen entgegen und leiten sie von Ihrem Bankkonto an den Verkäufer weiter. Reagieren Sie aber auch künftig nie auf direkte Anfragen nach Ihren Kontodaten:

<https://bankenverband.de/blog/neue-regeln-im-zahlungsverkehr-was-andert-sich/>

Dienstag 5

Mittwoch 6

Europatag

Montag	18	Dienstag	19



Mittwoch	20	- Tipp der Woche -
		Vor lauten und störenden Geräuschen können Sie sich schützen!
		Gegen den Lärm im Alltag erhalten Sie Standard-Gehörschutz in Drogerien und in Apotheken eine Beratung dazu.
		Für regelmäßige laute Hörsituationen erhalten Sie individuellen Gehörschutz bei Ihrem Gehörakustiker.

Juni 2020



Pauschalreisen – welche Rechte habe ich bei Reisemängeln?

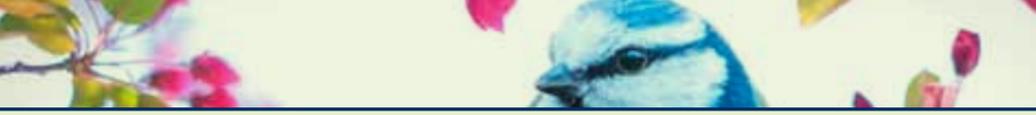
**Die Urlaubszeit – die schönsten Wochen des Jahres, die wir
uns voller Vorfreude herbeisehnen – soll möglichst
reibungslos verlaufen. Wir wollen diese kurze Zeit
einfach in vollen Zügen genießen.**

Leider geht manchmal einiges schief: Der Abflug verspätet sich, das Hotel ist überbucht oder der versprochene Blick auf das Meer entpuppt sich als Wohnen neben einer Baustelle.

Um in diesen Fällen rechtlich eine möglichst gute Ausgangssituation zu besitzen, sollten Sie einige Dinge beachten:

1. Buchen Sie Ihre Reise möglichst nicht in einzelnen Bausteinen bei verschiedenen Dienstleistern. Um die Möglichkeiten des Pauschalreiserechts nutzen zu können, müssen Sie mindestens zwei Dienstleistungen zusammenhängend gebucht haben.
2. Definieren Sie beim Buchen der Reise, was Sie als Leistung erwarten. So können Sie im Streitfall die Differenzen leichter beweisen.
3. Sollten Sie Mängel feststellen, beschweren Sie sich sofort und geben Sie ihrem Reiseveranstalter die Möglichkeit zur Abhilfe.
4. Dokumentieren Sie die Mängel umfassend und lassen Sie sich bestehende Mängel bestätigen.
Dies hilft Ihnen, bei der Anmeldung von Ansprüchen Beweisprobleme zu vermeiden.

Sollte eine gütliche Einigung mit dem Reiseanbieter nicht möglich sein, fragen Sie ihn nach der Möglichkeit einer Schlichtung. Diese ist schneller und preiswerter als der Klageweg, der Ihnen im Falle eines unbefriedigenden Ausgangs jedoch nicht versperrt ist.



Freitag

19

Samstag

20

Sommeranfang

Sonntag

21

– Tipp der Woche –

Sonnenschutz – gewusst wie!

Sonnenbräune ohne

Sonnenbrand – was ist zu

beachten? Sonnencremes mit

hohen UV-Faktoren helfen.

Was zusätzlich zu beachten ist,

erfahren Sie unter: [http://www.](http://www.sonnenschutz-sonnenklar.info/)

[sonnenschutz-sonnenklar.info/](http://www.sonnenschutz-sonnenklar.info/)



Juni 2020

- Tipp der Woche -

Montag

22

Verbrauchsdatum bei

Lebensmitteln

Achtung: Das Verbrauchsdatum unbedingt beachten. Nach Ablauf muss das Lebensmittel entsorgt werden! Anders ist dies beim Mindesthaltbarkeitsdatum.

Weitere Informationen unter:

[https://www.hamburg.de/](https://www.hamburg.de/lebensmittel/4600836/lebensmittelverschwendung/)

[lebensmittel/4600836/](https://www.hamburg.de/lebensmittel/4600836/lebensmittelverschwendung/)

[lebensmittelverschwendung/](https://www.hamburg.de/lebensmittel/4600836/lebensmittelverschwendung/)



Dienstag

23

Mittwoch

24



Nachhaltige Geldanlage – Was muss ich wissen? –

Viele Anleger legen heute ihr Geld in an der Börse gehandelten Wertpapieren an. Einige Wertpapiere ermöglichen auch nachhaltige Geldanlagen. Damit werden die klassischen Kriterien der Rentabilität, Liquidität und Sicherheit um ökologische, soziale und ethische Aspekte ergänzt.

Die Produkte beziehen Umwelt-, Sozial- und Unternehmensführungsaspekte in die Anlagenauswahl ein. So sind zum Beispiel Investments in Rüstungs- oder Forstwirtschaftsunternehmen, die Tropenwälder roden, ausgeschlossen.

Wie nachhaltig eine Geldanlage tatsächlich ist, hängt von den Kriterien des jeweiligen Anbieters ab. Eine einheitliche Definition gibt es nicht.

Derartige Anlagen liegen im Trend, so dass viele Angebote zur Verfügung stehen. Eine Möglichkeit des einfachen Einstiegs in die ethische Geldanlage bieten z.B. weltweit und nachhaltig anlegende Indexfonds (ETF`s) auf nachhaltige Aktien oder Aktienindizes.

Nur weil eine Geldanlage nach ökologischen, sozialen oder ethischen Grundsätzen konzipiert wurde, ist sie aber noch nicht unbedingt sicher. Auch ein nachhaltiges Investment sollte in puncto Risiko und Liquidität zum Anleger passen. Sehr hohe Risiken gehen Anleger bei Direktinvestments etwa in Solarparks, Windräder oder Wälder ein. Damit verfolgen sie meist das Ziel, direkt Miteigentümer einer Sache zu werden oder geben dem Anbieter ein Darlehen. Das birgt Risiken und hier sollte man vorsichtig sein. Risiken müssen genau hinterfragt werden.

Nur wer die Risiken kennt, kann eine fundierte Entscheidung treffen. Hilfreiche Tipps bieten u.a. die Veröffentlichungen der Zeitschrift Finanztest und der Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht (https://www.bafin.de/SharedDocs/Veroeffentlichungen/DE/Fachartikel/2019/fa_bj_1906_nachhaltige_Geldanlage.html).

Montag	13	Dienstag	14



Mittwoch	15	- Tipp der Woche -
		Zucker, Salz und Fett
		Weniger ist mehr. Achten Sie auf Ihre Ernährung und bewegen Sie sich.
		Weitere Informationen unter:
		https://www.hamburg.de/leben-in-hamburg/gesundheit/1563354/ernaehrungsberatung-hamburg/

Juli 2020

Montag 20

Dienstag 21

Gedenktag des 20. Juli

Mittwoch 22

Donnerstag 23



- Tipp der Woche -

Freitag

24

Wollen Sie nachhaltig handeln?

Verkaufen Sie nicht mehr benötigte Kleidungsstücke, Spielzeug etc. auf Online-Marktplätzen oder auf Flohmärkten.



Samstag

25

Sonntag

26

Juli August 2020

Montag 27

Dienstag 28

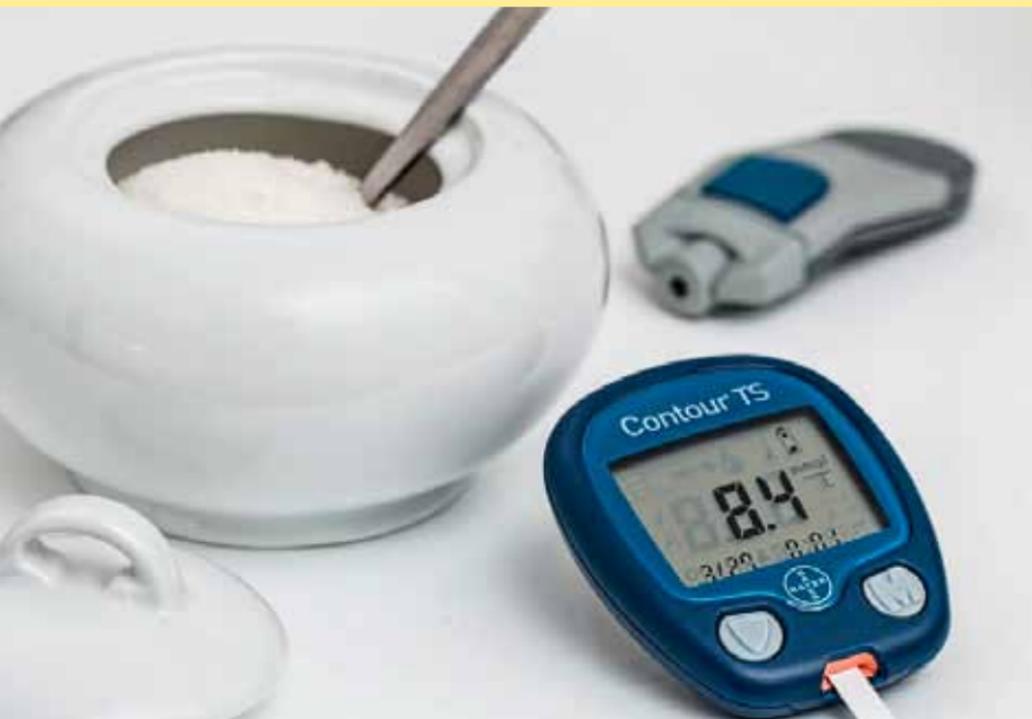
Tag der Seeretter

Mittwoch 29

Donnerstag 30

Welttag gegen Menschenhandel

August 2020



ZUCKER: Eine Gefahr?

**Zucker an sich ist weder gut noch schlecht.
Es kommt auf die Menge und die Häufigkeit
des Zuckerkonsums an.**

Ein dauerhaft zu hoher Zuckerkonsum führt gemäß wissenschaftlichen Erkenntnissen zu einem erhöhten Risiko für Diabetes Typ-2, zu Fettleibigkeit mit allen ihren Folgeproblemen für Herz und Kreislauf und zu Karies. Welche Lebensmittel enthalten wieviel Zucker und woran erkennt man das?

Alle vorverpackten Lebensmittel sind mit einer Nährwert-Tabelle gekennzeichnet. In dieser Tabelle muss der Gehalt an Zucker in Gramm pro 100 Gramm bzw. pro 100 Milliliter angegeben werden. Anhand dieser Zahlen ist einerseits der Anteil an Gesamt-Zucker in dem Lebensmittel erkennbar, andererseits ist es möglich, den Zuckergehalt ähnlicher Lebensmittel zu vergleichen. So dürften manche Verbraucherinnen und Verbraucher erstaunt sein darüber, dass Erfrischungsgetränke meist sehr hohe Zuckermengen enthalten oder dass die Zuckergehalte in verschiedenen Müslis oder Fruchtojogurts recht unterschiedlich ausfallen.

Tipp: Backen Sie gerne Kuchen? Dann reduzieren Sie doch einfach mal die im Rezept angegebene Zuckermenge. Die meisten Rezepte funktionieren auch mit der halben Zuckermenge und das Ergebnis schmeckt besser, zumindest, wenn man sich erst einmal geschmacklich an weniger Zucker gewöhnt hat.

August 2020

Montag	3	Dienstag	4



Mittwoch	5	Donnerstag	6



Freitag

14

Samstag

15

Mariä Himmelfahrt

Sonntag

16

– Tipp der Woche –

Ausgezeichnete Restaurants

Besonders gute Gaststätten können das Hamburger Hygienesiegel beantragen. Hier können Sie sehen, ob Ihr Lieblingsrestaurant bereits darüber verfügt:

www.hamburg.de/hygienesiegel



August 2020

- Tipp der Woche -

Montag

17

Abwechslungsreich essen?

Kochen Sie öfter mal selbst mit frischen Zutaten: Das macht Spaß, ist gesund und schmeckt gut. Außerdem bestimmen Sie selbst ganz genau, was Sie essen wollen und dürfen.



Dienstag

18

Mittwoch

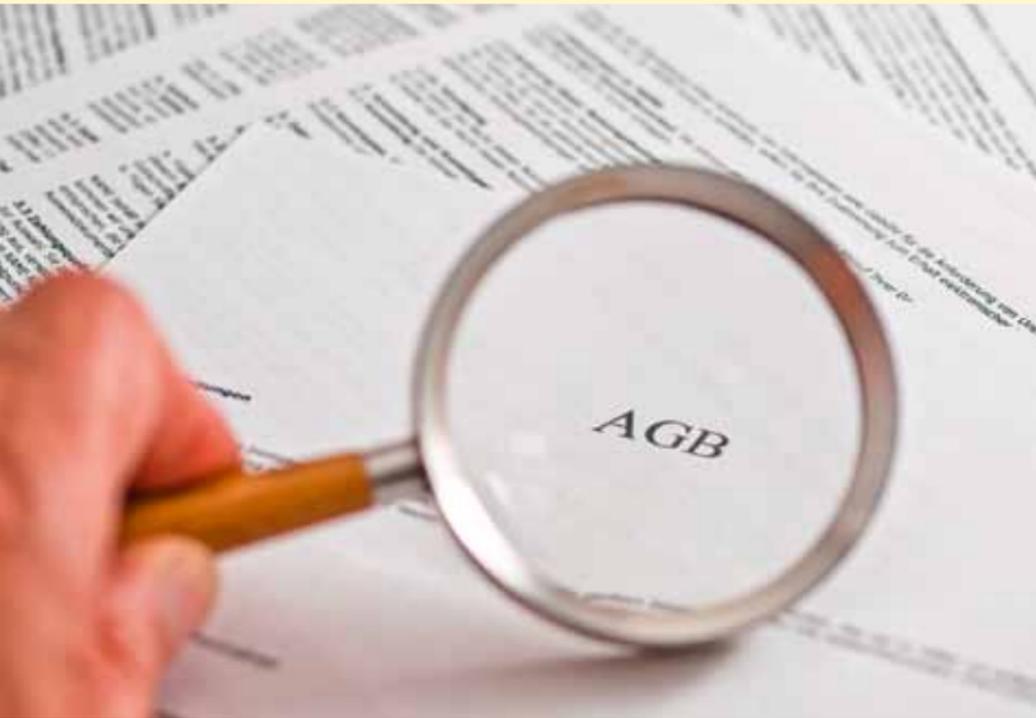
19

Montag	24	- Tipp der Woche -
		Fair Trade: Die Armut in der Welt aktiv bekämpfen!
		Unsere Lebensmittel sind auch mit langer Transportkette sehr billig. Das liegt an den niedrigen Lohnkosten in vielen Staaten.
		Wer einen Beitrag zur Armutsbekämpfung in den Niedriglohnländern leisten will, versucht fair gehandelte Produkte zu kaufen:
		www.fairtrade.de 



Dienstag	25	Mittwoch	26

September 2020



AGB – das „Kleingedruckte“

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) sind für eine Vielzahl von Verträgen vorformulierte und standardisierte Vertragsbedingungen des Anbieters oder Händlers.

AGB werden beim Vertragsschluss aber nur Grundlage der Geschäftsbeziehung, wenn sie wirksam in den Vertrag einbezogen wurden. Dafür muss die Vertragspartnerin oder der Vertragspartner vor Vertragsschluss einen Hinweis auf die AGB erhalten und die Möglichkeit zur Kenntnisnahme gehabt haben. Dies kann z.B. durch einen Aushang oder Übergabe geschehen. Beim Online-Kauf kann die Einbeziehung über einen gut wahrnehmbaren Link oder die Verpflichtung zum Setzen eines Hakens an entsprechender Stelle erfolgen.

AGB enthalten meist Regelungen zu Vertragsschluss, Zahlung, Widerrufsrechten, Haftung, Gewährleistung oder auch zur Vertragslaufzeit und Kündigungsmodalitäten (bei länger laufenden Verträgen) und damit zu den wichtigsten Eckpunkten Ihres Vertrages. Es ist daher unerlässlich, sich über die AGB des Vertragspartners zu informieren, um die eigenen Rechte und Pflichten zu kennen und gegebenenfalls eigene Rechte geltend machen zu können!

Der Anbieter oder Händler ist bei der Gestaltung von AGB übrigens nicht gänzlich frei. Vielmehr unterliegen AGB einer gesetzlichen Kontrolle (§§ 305 ff. BGB), die unverhältnismäßige Benachteiligungen durch vorformulierte Vertragsbedingungen (wie z.B. durch einen vollständigen Haftungsausschluss o.ä.) auf Verbraucherseite verhindern soll.

Holen Sie sich gegebenenfalls Rat bei der Verbraucherzentrale Hamburg e.V., Kirchenallee 22, 20099 Hamburg, Telefon: (040) 24832-0, E-Mail: info@vzhh.de.

September 2020

Montag	7	Dienstag	8



Mittwoch	9	- Tipp der Woche -
		Schutz gegen schädlichen Lärm
		Sich von schädlichem und störendem Lärm fernzuhalten ist der beste Schutz vor Hörverlust.
		Wenn Sie sich in lautem Umfeld aufhalten, benutzen Sie Gehörschutz. Am Arbeitsplatz beraten Sicherheitsfachkräfte, im privaten Bereich Apotheken, Gehörakustiker und Ärzte.

September 2020

Montag	14	Dienstag	15



Mittwoch	16	Donnerstag	17

38. Woche



– Tipp der Woche –

Freitag

18

Tipps zur Geldanlage

Kapitalanlagen gibt es in vielfältiger Art. Alle werden als besonders lohnend beworben. Die Eignung einer Kapitalanlage hängt jedoch von der individuellen Situation ab. Als erste Informationsquelle bietet sich zum Beispiel an: **www.stiftung-warentest.de/finanztest**



Samstag

19

Sonntag

20

September 2020

Montag

21

Dienstag

22

Weltfriedenstag

Mittwoch

23

Donnerstag

24

Herbstanfang



Freitag

25

- Tipp der Woche -

Richtig versichert?

Holen Sie sich unabhängigen

Rat ein!

Unabhängige Informationen

und Ratschläge zum Thema

Versicherungen erhalten Sie

unter anderem bei der

Verbraucherzentrale

(z. T. kostenpflichtig):

www.vzhh.de



Samstag

26

Sonntag

27

Oktober 2020



Psychische Belastungen bei der Arbeit? Beratung für Beschäftigte und Betriebe

**Psychische Belastungen spielen für die Gesundheit in der
Arbeitswelt in allen Branchen eine wesentliche Rolle.**

Termindruck, Herausforderungen durch neue technische Möglichkeiten, unvorhersehbare Anforderungen im Kontakt mit Kunden oder Patienten sind nur Beispiele für arbeitsbedingte psychische Belastungen.

In Hamburg berät die Anlaufstelle Perspektive Arbeit & Gesundheit (PAG) kostenlos Beschäftigte zu ihrer Arbeitssituation. Beraten werden Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die sich aufgrund ihrer Bedingungen am Arbeitsplatz stark beansprucht fühlen. Ebenfalls beraten werden Unternehmensleitungen oder Führungskräfte, Sicherheitsfachkräfte und Betriebsärzte sowie Beschäftigtenvertretungen. Im Mittelpunkt steht hier die Frage nach einer besseren Gestaltung von Arbeitsbedingungen.

Das Beratungsangebot ist kostenfrei, anonym und vertraulich. Mit den Ratsuchenden und den Betrieben werden gemeinsam Lösungsschritte entwickelt. Die Anlaufstelle ist darüber hinaus Lotsin und vermittelt bei Bedarf an andere kompetente Stellen. Die Beraterinnen und Berater sind erfahrene Fachkräfte mit psychologischem sowie sozialwissenschaftlichem Hintergrund und verfügen über langjährige Erfahrung in der Beratungsarbeit.

Tel.: 040 – 439 28 07

Mail: info@pag-hamburg.org

Web: www.pag-hamburg.org

Twitter: [@paghamburg](https://twitter.com/paghamburg)

Freitag

2

Samstag *Tag der deutschen Einheit* 3

– Tipp der Woche –

Beschwerden gegen einen

Onlinehandel in der EU?

Onlinehandel findet in Europa in immer größerem Umfang statt.

Daher ist eine qualifizierte Informationsstelle für die Verbraucherinnen und Verbraucher eingerichtet worden.

Hier erfahren Sie mehr:

**[https://www.ecommerce-
verbindungsstelle.de/startseite/](https://www.ecommerce-verbindungsstelle.de/startseite/)**

Sonntag

4

Erntedankfest

- Tipp der Woche -

Montag

12

**Sichern Sie Ihre Daten mit
Passwörtern!**

Persönliche Daten ins Netz
einstellen? Die Daten sind schnell
eingestellt, müssen dann aber
mit einem Passwort gesichert
werden. Wichtig: Das Passwort
so gestalten, dass es nicht leicht
zu knacken ist. Informieren Sie
sich über die Anwendung
sicherer Passwörter: **www.bfi.de**

Dienstag

13

Mittwoch

14

Deutscher Hospiztag

November 2020



Importierte Lebensmittel – keine Gefahr!

Der Import von Lebensmitteln tierischer Herkunft wie z.B. Rindfleisch aus Südamerika über den Hamburger Hafen hat eine lange Tradition.

Wurden früher noch Rinderhälften als Stückgut geliefert, wird das Fleisch heutzutage in Teilstücke zerlegt, verpackt und gefroren oder gekühlt in Containern auf den Weg nach Hamburg und damit in die EU gebracht. Lebensmittel, die aus Übersee Hamburg erreichen, müssen selbstverständlich auch den hohen Lebensmittelstandards der EU entsprechen. Außerdem sollen keine ansteckenden Tierkrankheiten eingeschleppt werden. Neben der Sicherheit der Verbraucherinnen und Verbraucher geht es auch um den Schutz der Tiere in Deutschland und der EU vor Krankheiten.

Um dies zu erreichen, gibt es ein EU-weit anzuwendendes Kontrollsystem. Dieses beginnt mit Anforderungen an das exportierende Land. Nur wenn diese erfüllt sind, ist der europäische Binnenmarkt für Lebensmittel tierischer Herkunft zugänglich.

Bei der Ankunft in der EU ist dann für jede Sendung eine Kontrolle vorgeschrieben. Diese Aufgabe übernimmt in Hamburg das Veterinär- und Einfuhramt. Durch diese Dienststelle werden pro Jahr um die 23 000 Container mit Lebensmitteln tierischer Herkunft genauestens kontrolliert. Es werden nicht nur die vorgeschriebenen Dokumente überprüft, jede einzelne Sendung muss vorgeführt werden und wird von Fachleuten inspiziert und begutachtet. Vor allem Fleisch und Fisch, aber auch z.B. Honig werden in großen Mengen eingeführt und durch diese Einrichtung der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz überwacht. Nur was weder für Mensch noch Tier eine Gefährdung darstellt, wird für die Einfuhr zugelassen.

November 2020

Montag	9	Dienstag	10



Mittwoch	11	Donnerstag	12



- Tipp der Woche -

Freitag

13

**Kfz-Versicherungswechsel –
Kündigung bis 30.11. möglich!**

Bis zum 30.11. kann man seine
Kfz-Versicherung kündigen.

Vergleichen lohnt sich:

Ein Versicherungswechsel kann
helfen viel Geld zu sparen.



Samstag

14

Sonntag

15

Volkstrauertag

Freitag

20

- Tipp der Woche -

Zuviel Packung für zu wenig

Inhalt?

Die Packungsgröße ist nicht maßgeblich für die Inhaltsmenge.

Daher beachten Sie:

- die auf der Packung angegebene Menge,
- den Packungspreis,
- den Grundpreis.

Informationen: www.ed-nord.de

Samstag

21

Sonntag

22

Totensonntag

Dezember 2020



Augen auf: Kennzeichnungspflicht von Chemikalien auch beim Onlinekauf

Wer im Einzelhandel Produkte mit gefährlichen Inhaltsstoffen kauft, kann bereits vor dem Kauf auf der Verpackung erkennen, welche Gefährdung beim Umgang mit dem Produkt auftritt. Auf dem Etikett ist die Gefahren-Kennzeichnung angegeben. Die Auswahl dieser Elemente ist EU-weit in der CLP-Verordnung vorgeschrieben.

Aber nicht nur beim Einkauf vor Ort, sondern auch im Internet auf der Verkaufsseite, bei der Werbung in Katalogen oder in Onlinekatalogen müssen nach der CLP-Verordnung diese Kennzeichnungselemente sofort zu erkennen sein: Gefahrenpiktogramme, Signalwort und Gefahrenhinweise über die Gefährlichkeit des enthaltenen Stoffes oder Stoffgemisches.

Leider gibt es viele Online-Verkaufsplattformen, Internetshops sowie Internet-Einzelhändler, bei denen diese gesetzlichen Anforderungen missachtet werden.

Achten Sie auch beim Onlinekauf auf diese Gefahren-Kennzeichnung und informieren Sie sich.

Die entsprechenden Kennzeichnungselemente müssen direkt auf der Internet-Verkaufsseite zum Produkt lesbar und nicht erst auf einer anderen Seite auffindbar sein. Bevor Sie bestellen, also den Kaufvertrag abschließen, müssen Ihnen die Gefahreneigenschaften bekannt gemacht sein.

Falls diese Informationen nicht oder nicht vollständig zu finden sind, wenden Sie sich an den Onlineverkäufer oder an die zuständige Verbraucherschutzbehörde. Sie haben ein Anrecht auf diese Informationen!



November Dezember 2020

Montag 30

Dienstag 1

Stichtag KFZ-Versicherung

Mittwoch 2

Donnerstag 3

Dezember 2020

- Tipp der Woche -

Montag

7

Giftinformationszentrale Nord

Schnelle Hilfe in Vergiftungsfällen
und Vergiftungsverdachtsfällen

erhalten Sie unter der

Telefonnummer 0551-19240

oder im Internet:

www.giz-nord.de



Dienstag

8

Mittwoch

9

Ländervorwahlen

+93	Afghanistan	+599	Curaçao	+852	Hongkong
+20	Ägypten	+45	Dänemark	+91	Indien
+355	Albanien	+49	Deutschland	+62	Indonesien
+213	Algerien	+1	Dominica	+964	Irak
+376	Andorra	+1	Dominikanische Republik	+98	Iran
+244	Angola	+593	Ecuador	+353	Irland
+240	Äquatorialguinea	+503	El Salvador	+354	Island
+54	Argentinien	+225	Elfenbeinküste	+972	Israel
+374	Armenien	+291	Eritrea	+39	Italien
+297	Aruba	+372	Estland	+1	Jamaika
+247	Ascension	+500	Falklandinseln	+81	Japan
+994	Aserbaidtschan	+298	Färöer	+967	Jemen
+251	Äthiopien	+679	Fidschi	+962	Jordanien
+61	Australien	+358	Finnland	+1	Kaimaninseln
+1	Bahamas	+33	Frankreich	+855	Kambodscha
+973	Bahrain	+594	Französisch-Guayana	+237	Kamerun
+880	Bangladesch	+689	Französisch-Polynesien	+1	Kanada
+1	Barbados	+241	Gabun	+238	Kap Verde
+32	Belgien	+220	Gambia	+7	Kasachstan
+501	Belize	+995	Georgien	+974	Katar
+229	Benin	+233	Ghana	+254	Kenia
+1	Bermuda	+350	Gibraltar	+996	Kirgisistan
+975	Bhutan	+1	Grenada	+686	Kiribati
+591	Bolivien	+30	Griechenland	+61	Kokosinseln
+599	Bonaire	+299	Grönland	+57	Kolumbien
+387	Bosnien und Herzegowina	+44	Großbritannien	+269	Komoren
+267	Botswana	+590	Guadeloupe	+242	Republik Kongo
+55	Brasilien	+1	Guam	+243	Demokratische Republik Kongo (Kinshasa, früh. Zaire)
+673	Brunei	+502	Guatemala	+383	Kosovo
+359	Bulgarien	+224	Guinea	+385	Kroatien
+226	Burkina Faso	+245	Guinea-Bissau	+53	Kuba
+257	Burundi	+592	Guyana	+965	Kuwait
+56	Chile	+509	Haiti	+856	Laos
+86	China	+504	Honduras	+266	Lesotho
+682	Cookinseln			+371	Lettland
+506	Costa Rica				

+961 Libanon	+6723 Norfolkinsel	+34 Spanien
+231 Liberia	+47 Norwegen	+94 Sri Lanka
+218 Libyen	+968 Oman	+27 Südafrika
+423 Liechtenstein	+43 Österreich	+249 Sudan
+370 Litauen	+670 Osttimor	+249 Südsudan
+352 Luxemburg	+92 Pakistan	+82 Südkorea
+853 Macau	+680 Palau	+597 Suriname
+261 Madagaskar	+507 Panama	+268 Swasiland
+265 Malawi	+675 Papua-Neuguinea	+963 Syrien
+60 Malaysia	+595 Paraguay	+992 Tadschikistan
+960 Malediven	+51 Peru	+886 Taiwan
+223 Mali	+63 Philippinen	+255 Tansania
+356 Malta	+48 Polen	+66 Thailand
+212 Marokko	+351 Portugal	+228 Togo
+692 Marshallinseln	+1 Puerto Rico	+676 Tonga
+596 Martinique	+262 Réunion	+1 Trinidad u. Tobago
+222 Mauretanien	+250 Ruanda	+235 Tschad
+230 Mauritius	+40 Rumänien	+420 Tschechien
+389 Mazedonien	+7 Russland	+216 Tunesien
+52 Mexiko	+677 Salomonen	+90 Türkei (+Nordzypern)
+691 Mikronesien	+260 Sambia	+993 Turkmenistan
+373 Moldau	+685 Samoa	+256 Uganda
+377 Monaco	+378 San Marino	+380 Ukraine
+976 Mongolei	+239 São Tomé und Príncipe	+36 Ungarn
+382 Montenegro	+966 Saudi-Arabien	+598 Uruguay
+258 Mosambik	+46 Schweden	+1 USA
+95 Myanmar	+41 Schweiz	+998 Usbekistan
+264 Namibia	+221 Senegal	+678 Vanuatu
+674 Nauru	+381 Serbien	+58 Venezuela
+977 Nepal	+248 Seychellen	+971 Vereinigte Arabi- sche Emirate
+687 Neukaledonien	+232 Sierra Leone	+84 Vietnam
+64 Neuseeland	+263 Simbabwe	+61 Weihnachtsinsel
+505 Nicaragua	+65 Singapur	+375 Weißrussland
+31 Niederlande	+421 Slowakei	+236 Zentralafrika- nische Republik
+227 Niger	+386 Slowenien	
+234 Nigeria	+252 Somalia	+357 Zypern

Maßeinheiten

Länge

Einheit	mm	cm	m	km	in	ft	yd	mile	n mile
1 mm	1	0,1	0,001	10^{-6}	0,0394	$3,281 \cdot 10^{-3}$	$1,094 \cdot 10^{-3}$	-	-
1 cm	10	1	0,01	10^{-5}	0,394	0,03281	0,01094	-	-
1 m	1.000	100	1	0,001	39,37	3,281	1,094	-	-
1 km	10^6	10^5	1.000	1	39.370	3.281	1.094	0,62137	0,53996
1 in	25,4	2,54	0,025	$2,54 \cdot 10^{-4}$	1	0,0833	0,02778	-	-
1 ft	304,8	30,48	0,305	-	12	1	0,33333	-	-
1 yd	914,4	91,44	0,914	-	36	3	1	-	-
1 mile	-	-	1.609	1,609	63.360	5.280	1.760	1	0,86898
1 n mile	-	-	1.852	1,852	72.913	6.076,1	2.025,4	1,1508	1

Flächeninhalt

Einheit	cm ²	dm ²	m ²	a	ha	km ²	in ²	ft ²	yd ²	mile ²
1 cm ²	1	0,1	-	-	-	-	0,155	-	-	-
1 dm ²	100	1	0,01	-	-	-	15,5	0,1076	0,0119	-
1 m ²	10.000	100	1	0,01	-	-	1.550	10,76	1,196	-
1 a	-	10.000	100	1	0,01	-	-	1.076	119,6	-
1 ha	-	-	10.000	100	1	0,01	-	-	-	-
1 km ²	-	-	-	10.000	100	1	-	-	-	0,3861
1 in ²	6,4516	0,0645	-	-	-	-	1	-	-	-
1 ft ²	929	9,29	0,0929	-	-	-	144	1	0,111	-
1 yd ²	8.361	83,61	0,8361	-	-	-	1.296	9	1	-
1 mile ²	-	-	-	2,59	-	-	-	-	-	1

Rauminhalt (Volumen)

Einheit	cm ³	dm ³ (l)	hl	m ³	in ³	ft ³	yd ³
1 cm ³	1	0,001	-	-	0,06102	-	-
1 dm ³ (l)	1.000	1	0,01	0,001	61,0236	0,03531	0,00131
1 hl	-	100	1	0,1	-	-	-
1 m ³	10^6	1.000	10	1	-	-	-
1 in ³	16,3871	0,0164	-	-	1	-	-
1 ft ³	-	28,3168	0,283	0,02832	1,728	1	0,03704
1 yd ³	-	764,555	-	0,76456	46.656	27	1

Maßeinheiten für Energieangaben

alte Einheit	1 kWh	1 kcal	1 tSKE	1 tRÖL	
Joule	3,6 MJ	4186,8 J	29,3076 GJ	41,868 GJ	
	J	kWh	kcal	kgSKE	kgRÖL
1 J	1	$0,277.778 \mu$	$0,238.846 \text{ m}$	34,121 n	23,885 n
1 kWh	3,6 M	1	860,421	0,122	0,085.985
1 kcal	4186,8	0,001.163	1	1/7000	0,000.1
1 kgSEK	29,3076 M	8,141	7000	1	0,7
1 kgRÖL	41,868 M	11,63	10.000	10/7	1

SKE = Steinkohleeinheit

RÖL = Rohöleinheit

Umrechnungszahlen für Raummaße

1,0 Festmeter (fm) = 1,4 Raummeter/Ster (rm) = 2,0 bis 2,4 Schüttraummeter (srm)

0,7 Festmeter (fm) = 1,0 Raummeter/Ster (rm) = 1,4 bis 1,65 Schüttraummeter (srm)

0,5 Festmeter (fm) = 0,7 Raummeter/Ster (rm) = 1,0 bis 1,2 Schüttraummeter (srm)

Mengenangaben beim Kauf von Kaminholz

Der **Schüttraummeter (srm)** entspricht einer lose geschütteten Holzmenge von einem Kubikmeter. Ein Kubikmeter Holz ohne Zwischenräume ist der **Festmeter (fm)**.

Wichtige SI-Einheiten (Internationales Einheitensystem)

Länge	Meter	m
Masse	Kilogramm	kg
Zeit	Sekunde	s
Kraft	Newton	$N = \text{kg} \cdot \text{m}/\text{s}^2$ 1 N = 0,102 kp
Drehmoment	Newtonmeter	9,81 NM = 1 kpm
Energie (Arbeit)	Joule	J = Nm
Wärmemenge	Joule	1 J = 0,239 cal
Leistung	Watt	$W = \text{Nm}/\text{s}$ 1kW = 1,36 PS = 860 kcal/h
Druck	Pascal	$\text{Pa} = \text{n}/\text{m}^2$ 100.000 Pa = 1 bar = 10 mWS
Elektrische Stromstärke	Ampere	A
Temperatur	Kelvin	0 K = -273,15 °C 273,15 K = 0°C

Zehnerpotenzen

10^{18} Exa (E)	10^{-18} Atto (a)
10^{15} Peta (P)	10^{-15} Femto (f)
10^{12} Tera (T)	10^{-12} Piko (p)
10^9 Giga (G)	10^{-9} Nano (n)
10^6 Mega (M)	10^{-6} Mikro (μ)
10^3 Kilo (K)	10^{-3} Milli (m)
10^2 Hekto (H)	10^{-2} Zenti (c)

DIN-Papierformate

A00	1189·1682 mm	A5	148·210 mm
A0	841·1189 mm	A6	105·148 mm
A1	594·841 mm	A7	74·105 mm
A2	420·594 mm	A8	52·74 mm
A3	297·420 mm	A9	37·52 mm
A4	210·297 mm	A10	26·37 mm

Geschwindigkeiten

Bezeichnung	Kurzzeichen	Umrechnung
Kilometer pro Stunde	km/h	1 km/h = 1 km/h
Knoten	kn	1 kn = 1,852 km/h
Meter pro Sekunde	m/s	1 m/s = 3,6 km/h
Meter pro Stunde	m/h	1 m/h = 0,001 km/h
Meile pro Stunde	mph oder m/h	1 m/h = 1,609344 km/h

Adressen Verbraucherschutz

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.

Kirchenallee 22
20099 Hamburg
Tel.: 040 24 832-0 (keine Beratung)

Fax: 040 24 832-290

E-Mail: info@vzhh.de

Web: www.vzhh.de

Beratung und Informationen zu allen verbraucherschutzrelevanten Themen, z.T. kostenpflichtig

Jugendinformationszentrum (JIZ) mit Fachberatung Medien

Dammtorwall 1

20354 Hamburg

Tel.: 040 42823-4801

E-Mail: info@jiz.de

Web: www.hamburg.de/jiz

Öffentliche Rechtsauskunft – ÖRA

Dammtorstraße 14

20354 Hamburg

Tel.: 040 428 43-3071 / 3072

Web: www.hamburg.de/oera/

Bundesnetzagentur

Postfach 8001

53105 Bonn

Tel.: 0228 140

E-Mail: info@bnetza.de

rufnummernmissbrauch@bnetza.de

Web: www.bundesnetzagentur.de

Beschwerden bei unerlaubter

Telefonwerbung

Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz – BGV

Billstraße 80

20539 Hamburg

a) Arbeitsschutztelefon:

040 428 37-2112

b) Kundenschutztelefon:

040 428 37-3553

E-Mail: [kundenschutz@](mailto:kundenschutz@bgv.hamburg.de)

bgv.hamburg.de

Web: [www.hamburg.de/](http://www.hamburg.de/verbraucherschutz/)

verbraucherschutz/

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.

Süderstraße 399

20537 Hamburg

Tel.: 040 211106-0 (Zentrale)

24 h Tierrettungsdienst für verletzte Tiere ohne Besitzer

Tel.: 040 222277

E-Mail: [kontakt@](mailto:kontakt@hamburger-tierschutzverein.de)

hamburger-tierschutzverein.de

Web:

www.hamburger-tierschutzverein.de

**Bezirksamt Altona –
Zentrales Fundbüro**

Bahrenfelder Straße 254-260
22765 Hamburg
Tel.: 040 428 11-3501
Fax: 040 42 79-02680
E-Mail: zentrales-fundbuero@altona.hamburg.de

Bund der Versicherten e.V.

Postfach 57 02 61
22771 Hamburg
Tel.: 040 357 3730-0/-98
Fax: 040 357 3730 99
E-Mail: info@bunddersicherten.de
Web: www.bunddersicherten.de

Umweltbundesamt

Wörlitzer Platz 1
06844 Dessau-Roßlau
Tel.: 0340 2103-2416
E-Mail: buergerservice@uba.de
Web: www.umweltbundesamt.de

**Verbraucherzentrale
Bundesverband e.V. – vzbv**

Rudi-Dutschke-Straße 17
10969 Berlin
Tel.: 030 25800-0
E-Mail: info@vzbv.de
Web: www.vzbv.de

**Der Hamburgische Beauftragte
für Datenschutz und
Informationsfreiheit**

Ludwig-Erhard-Straße 22
20459 Hamburg
Tel.: 040 428 54-4040
Fax: 040 428 54-4000
E-Fax: 040 42 79-11811
E-Mail: mailbox@datenschutz.hamburg.de
Web: www.datenschutz-hamburg.de

**Europäisches Verbraucherzentrum
Deutschland
c/o Zentrum für Europäischen
Verbraucherschutz e.V.**

Bahnhofsplatz 3
77694 Kehl
Tel.: 07851 99148-0
Fax: 07851 99148-11
E-Mail: info@cec-zev.eu
Web: www.eu-verbraucher.de

Adressen Verbraucherschutz

Verbraucherschlichtungsstellen:

Allgemeine Schlichtungsstelle des Zentrums für Schlichtung e.V.

Straßburger Straße 8

77694 Kehl

Tel.: +49 7851 7957940

E-Mail: mail@

verbraucher-schlichter.de

Web: www.verbraucher-schlichter.de

Diese Schlichtungsstelle ist die allgemeine Verbraucherschlichtungsstelle.

Schlichtungsstelle öffentlicher Personenverkehr e.V. – söp

Fasanenstraße 81

10623 Berlin

Tel.: 030 6449933-0

E-Mail: kontakt@soep-online.de

Web: www.soep-online.de

Schiedsstelle in Fahrgaststreitfällen aller Verkehrsträger

Schlichtungsstelle Luftverkehr beim Bundesamt für Justiz

Adenauerallee 99-103

53113 Bonn

Tel.: 0228 994106120

E-Mail: luftverkehr@bfj.bund.de

Web: www.bundesjustizamt.de/luftverkehr

Schlichtungsstelle für Luftfahrtunternehmen, die sich keiner anerkannten privatrechtlich organisierten Schlichtungsstelle (z.B. söp) angeschlossen haben.

BaFin-Schlichtungsstelle:

Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht

Referat ZR 3

Graurheindorfer Straße 108

53117 Bonn

Tel.: 0228 4208-0

E-Mail: schlichtungsstelle@bafin.de

Web: www.bafin.de

Schlichtungsstelle für Beschwerden gegen Finanzdienstleister, soweit keine private anerkannte Schlichtungsstelle zuständig ist.

Kundenbeschwerdestelle des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken

Schellingstraße 4

10785 Berlin

Tel.: 030 2021 1639

E-Mail: kundenbeschwerdestelle@bvr.de

Web: www.bvr.de

Schlichtungsstelle für Beschwerden

gegenüber den Volksbanken und Sparkassen.

Schlichtungsstelle beim Deutschen Sparkassen-und Giroverband e.V.

Charlottenstraße 47
10117 Berlin
Tel.: 030 202251510
Fax: 030 202251515
E-Mail: schlichtung@dsgv.de
Web: www.dsgv.de/schlichtungsstelle

Verbraucherschlichtungsstelle beim Bundesverband Öffentlicher Banken Deutschlands e. V. (VÖB)

Lennéstraße 11
10785 Berlin
Tel.: 030 8192295
Fax: 030 8192299
E-Mail: ombudsmann@voeb-kbs.de
Web: www.voeb.de
Liste der teilnehmenden Unternehmen:
www.voeb.de/download/liste-der-teilnehmenden-institute.pdf

Versicherungsombudsmann e.V.

Postfach 08 06 32
10006 Berlin
Tel.: 0800 3696000 (Inland),
+49 30 20605899 (Ausland)
Fax: 0800 3699000 (Inland),
+49 30 20605898 (Ausland)
E-Mail: beschwerde@versicherungsbudsmann.de
Web: www.versicherungsbudsmann.de
Liste der teilnehmenden Unternehmen:
www.versicherungsbudsmann.de/der-verein/mitglieder

Verbraucherschlichtungsstelle

Telekommunikation:

Bundesnetzagentur
Postfach 80 01
53105 Bonn
Tel.: 030 22480590
E-Mail: schlichtungsstelle-tk@bnetza.de
Web: www.bundesnetzagentur.de
Schlichtungsstelle für Beilegung telekommunikationsrechtlicher Streitigkeiten

Wichtige Telefonnummern

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Wichtige Telefonnummern

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Vorname

Name

Straße

Ort, PLZ

Telefon

Mobil

E-Mail

Impressum

Herausgeber und Bestellmöglichkeit:

Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz

Billstraße 80

20539 Hamburg

publikationen@bgv.hamburg.de

Tel.: 040 - 428 37 23 68

www.hamburg.de/kundenschutz

Gestaltung: VIG Druck & Media GmbH

Druck: VIG Druck & Media GmbH

Stand: September 2019

Fotonachweis:

S. 3 ©Bina Engel, S. 20+Titel: 13_Phunkod/Shutterstock.com, S. 32+Titel: Daisy Daisy/Shutterstock.com, S. 3 : @Sven Weber/Fotolia.com, S. 42+Titel: Vi5-a-Vi5/pixabay.de, S. 44: @Stiefi/Fotolia.com, S. 46: @John Smith/Fotolia.com, S. 48: @Stefan_Weis/Fotolia.com, S. 50: @JiSign/Fotolia.com, S. 52+Titel: Elizaveta Galitckaia/Shutterstock.com, S. 64+Titel: Stock-Asso/Shutterstock.com, S. 74+Titel: CHUYKO SERGEY/Shutterstock.com, S. 79: whitesession/pixabay. de, S. 81: chesbeate/pixabay.de, S. 84+Titel: kram9/Shutterstock.com, S. 93: Colin Behrens/pixabay.de, S. 96+Titel: stevepb/pixabay.de, S. 102: jill111/pixabay.de, S. 106+Titel: @science photo/Shutterstock.com, S. 108: geralt/pixabay.de, S. 116+Titel: Billion Photos/Shutterstock.com, S. 128+Titel: ymgerman/Shutterstock.com, S. 138+Titel: Paisit Teeraphatsakool/Shutterstock. com, S. 141: FeeLoona/pixabay.de, S. 142: Openlcons/pixabay.de, S. 148: Pixelkult/pixabay.de, Januar-März Hintergrund: Myriams-Fotos/pixabay.de, April-Juni Hintergrund: JillWellington/pixabay.de, Juli-September Hintergrund: croisy/pixabay.de, Oktober-Dezember Hintergrund: pixel2013/pixabay.de

Anmerkung zur Verteilung

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg herausgeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Das gilt für Bürgerschafts-, Bundestags-, Europawahlen sowie die Wahlen zur Bezirksversammlung. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Druckschriften dem Empfänger zugegangen sind. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung der eigenen Mitglieder zu verwenden.



Hamburg

Behörde für Gesundheit
und Verbraucherschutz