

# Datenschutzerklärung

Stand: 04.04.2026

## 1. Verantwortlicher

Verantwortlich für die Datenverarbeitung auf dieser Website ist:

Olaf Henning  
c/o IP-Management #6454  
Ludwig-Erhard-Straße 18  
20459 Hamburg  
Deutschland

E-Mail: [support@dein-abnehmen-ernaehrungsplan.de](mailto:support@dein-abnehmen-ernaehrungsplan.de)

Telefon: 01637200083

## 2. Allgemeine Hinweise zur Datenverarbeitung

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Wir verarbeiten personenbezogene Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften, insbesondere der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und des Telekommunikation-Digitale-Dienste-Datenschutz-Gesetzes (TDDDG).

Personenbezogene Daten sind alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen.

## 3. Aufruf der Website / Server-Logfiles

Beim Besuch dieser Website werden durch den Hostinganbieter automatisch Informationen in sogenannten Server-Logfiles erfasst. Erfasst werden insbesondere:

- IP-Adresse
- Datum und Uhrzeit des Zugriffs
- aufgerufene Seite bzw. Datei

- übertragene Datenmenge
- Referrer-URL
- Browsertyp und Browserversion
- verwendetes Betriebssystem
- Provider

Die Verarbeitung dieser Daten erfolgt zum Zweck der technischen Bereitstellung der Website, zur Gewährleistung von Stabilität und Sicherheit sowie zur Abwehr und Aufklärung von Missbrauch.

Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO.

#### **4. Hosting**

Diese Website wird bei einem externen technischen Dienstleister gehostet. Dabei werden personenbezogene Daten, die auf dieser Website erfasst werden, auf den Servern des Hostinganbieters verarbeitet.

Die Verarbeitung erfolgt zum Zweck der sicheren, schnellen und effizienten Bereitstellung unseres Online-Angebots.

Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO sowie – soweit eine Verarbeitung für die Anbahnung oder Durchführung von Verträgen erforderlich ist – Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO.

Sofern ein Auftragsverhältnis mit dem Hostinganbieter besteht, erfolgt die Verarbeitung auf Grundlage eines Vertrags über Auftragsverarbeitung gemäß Art. 28 DSGVO.

#### **5. Kontaktaufnahme per E-Mail**

Wenn Sie uns per E-Mail kontaktieren, verarbeiten wir die von Ihnen mitgeteilten Daten zur Bearbeitung Ihrer Anfrage und für den Fall von Anschlussfragen.

Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, soweit Ihre Anfrage der Vertragsanbahnung oder Vertragsdurchführung dient, und im Übrigen Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO.

## **6. Fragebogen / Vertragsanbahnung / Vertragserfüllung**

Wenn Sie unseren Fragebogen ausfüllen oder über unsere Website eine Bestellung vorbereiten bzw. durchführen, verarbeiten wir die von Ihnen eingegebenen Daten zur Vertragsanbahnung, zur Vertragserfüllung sowie zur Erstellung und Bereitstellung Ihres personalisierten Ernährungsplans.

Dabei können insbesondere folgende Daten verarbeitet werden:

- Vor- und Nachname
- E-Mail-Adresse
- Rechnungsdaten
- Angaben aus dem Fragebogen, insbesondere zu Alter, Körperdaten, Aktivitätsniveau, Ernährungsweise und Zielsetzung
- Bestell- und Vertragsdaten

Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO.

Die Bereitstellung der für den Vertrag erforderlichen Daten ist notwendig, damit wir den Vertrag durchführen und den personalisierten Ernährungsplan erstellen und bereitstellen können. Ohne diese Daten ist eine Bearbeitung der Bestellung oder Vertragsdurchführung ganz oder teilweise nicht möglich.

## **7. Zahlungsabwicklung über PayPal**

Für die Zahlungsabwicklung nutzen wir PayPal. Im Rahmen der Zahlungsabwicklung werden die für die Zahlung erforderlichen Daten an PayPal übermittelt. Dies können insbesondere Name, E-Mail-Adresse, Rechnungsdaten, Zahlungsbetrag, Bestellbezug, IP-Adresse sowie transaktionsbezogene Daten sein.

Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO.

Soweit PayPal darüber hinaus eigene Datenverarbeitungen vornimmt, ist PayPal hierfür datenschutzrechtlich selbst verantwortlich. Es gelten ergänzend die Datenschutzhinweise von PayPal: <https://www.paypal.com/de/legalhub/paypal/privacy-full>

## **8. Bereitstellung des digitalen Produkts / Versand per E-Mail**

Nach erfolgreicher Bestellung verarbeiten wir Ihre Bestell-, Kontakt- und Vertragsdaten, um Ihnen den personalisierten Ernährungsplan digital bereitzustellen, insbesondere per Download und/oder per E-Mail.

Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO.

## **9. Cookies und Einwilligungsmanagement**

Unsere Website verwendet Cookies und gegebenenfalls ähnliche Technologien.

Soweit Cookies oder vergleichbare Technologien technisch unbedingt erforderlich sind, damit wir einen von Ihnen ausdrücklich gewünschten digitalen Dienst zur Verfügung stellen können, erfolgt deren Einsatz auf Grundlage von § 25 Abs. 2 Nr. 2 TDDDGD. Soweit hierbei personenbezogene Daten verarbeitet werden, erfolgt die Verarbeitung auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO.

Soweit nicht technisch erforderliche Cookies oder vergleichbare Technologien eingesetzt werden, erfolgt dies nur mit Ihrer Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO sowie § 25 Abs. 1 TDDDGD.

Sie können eine erteilte Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft über die Cookie-Einstellungen widerrufen oder anpassen.

## **10. Google Analytics**

Soweit Sie eingewilligt haben, verwenden wir Google Analytics, einen Webanalysedienst von Google Ireland Limited, Gordon House, Barrow Street, Dublin 4, Irland.

Google Analytics ermöglicht uns die Analyse der Nutzung unserer Website. Dabei können insbesondere Informationen über die Nutzung der Website, Seitenaufrufe, Verweildauer, technische Informationen zum verwendeten Endgerät und Browser, ungefähre Standortdaten sowie Ihre IP-Adresse verarbeitet werden.

Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich auf Grundlage Ihrer Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO sowie § 25 Abs. 1 TDDDGD.

Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft über die Cookie-Einstellungen widerrufen.

Weitere Informationen zur Datenverarbeitung durch Google finden Sie unter:

<https://policies.google.com/privacy?hl=de>

Wenn und soweit im Rahmen der Nutzung von Google Analytics personenbezogene Daten an Google-Unternehmen außerhalb der Europäischen Union oder des Europäischen Wirtschaftsraums übermittelt werden, richten sich solche Datenübermittlungen nach den Datenschutzinformationen von Google.

## **11. Externe Links zu Google Maps und Facebook**

Auf dieser Website sind Symbole bzw. Verlinkungen zu externen Bewertungs- oder Unternehmensseiten bei Google Maps und Facebook eingebunden.

Dabei handelt es sich nicht um Social-Media-Plugins oder automatisch ladende Inhalte, sondern um normale externe Links. Beim bloßen Besuch unserer Website wird daher keine automatische Verbindung zu Google Maps oder Facebook allein durch diese Verlinkungen hergestellt. Erst wenn Sie einen solchen Link aktiv anklicken, verlassen Sie unsere Website und es gelten die Datenschutzbestimmungen des jeweiligen Anbieters.

Anbieter der verlinkten Dienste können insbesondere sein:

Google Ireland Limited  
Gordon House, Barrow Street  
Dublin 4, Irland

Meta Platforms Ireland Limited  
4 Grand Canal Square  
Grand Canal Harbour  
Dublin 2  
Irland

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://policies.google.com/privacy?hl=de>

<https://www.facebook.com/privacy/policy/>

## **12. Empfänger personenbezogener Daten**

Eine Übermittlung personenbezogener Daten an Dritte erfolgt nur, wenn dies gesetzlich zulässig ist oder zur Vertragsdurchführung erforderlich ist.

Empfänger können insbesondere sein:

- technische Dienstleister und Hostinganbieter
- Zahlungsdienstleister PayPal
- IT-Dienstleister, soweit diese für den Betrieb oder die Vertragsdurchführung erforderlich sind
- Steuerberater, Behörden oder sonstige Stellen, soweit eine gesetzliche Verpflichtung besteht

Soweit wir Dienstleister als Auftragsverarbeiter einsetzen, erfolgt dies auf Grundlage eines Vertrags über Auftragsverarbeitung gemäß Art. 28 DSGVO.

## **13. Speicherdauer**

Wir speichern personenbezogene Daten nur so lange, wie dies für die jeweiligen Zwecke erforderlich ist.

Soweit gesetzliche Aufbewahrungspflichten bestehen, insbesondere handels- oder steuerrechtliche Pflichten, speichern wir die betreffenden Daten für die Dauer der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen.

Im Übrigen löschen wir personenbezogene Daten, sobald der jeweilige Zweck der Verarbeitung entfällt und keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten oder berechtigten Interessen an einer weiteren Speicherung entgegenstehen.

## **14. Ihre Rechte**

Sie haben im Rahmen der gesetzlichen Voraussetzungen folgende Rechte:

- Recht auf Auskunft gemäß Art. 15 DSGVO

- Recht auf Berichtigung gemäß Art. 16 DSGVO
- Recht auf Löschung gemäß Art. 17 DSGVO
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung gemäß Art. 18 DSGVO
- Recht auf Datenübertragbarkeit gemäß Art. 20 DSGVO
- Recht auf Widerspruch gegen Verarbeitungen auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. e oder f DSGVO gemäß Art. 21 DSGVO
- Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen

#### **15. Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde**

Sie haben das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu beschweren.

#### **16. Pflicht zur Bereitstellung von Daten**

Soweit wir personenbezogene Daten für den Vertragsschluss oder die Vertragsdurchführung benötigen, ist die Bereitstellung dieser Daten erforderlich. Ohne diese Daten können wir den Vertrag nicht oder nicht vollständig durchführen.

#### **17. Automatisierte Entscheidungsfindung**

Eine automatisierte Entscheidungsfindung einschließlich Profiling im Sinne des Art. 22 DSGVO findet nicht statt.