

# ostsee-fasten-wandern.de

---

## *Fasten- Wander- und Gesundheitswochen Naturheilpraxis Stefan Möller*

---

*Tel.: 0381/ 25 27 857 (+AB) oder  
E-Mail: ostsee-fasten-wandern@web.de*

Liebe Fastenteilnehmer,

sicherlich freuen Sie sich schon auf Ihre Urlaubswoche an unserer schönen Ostsee.

Wir treffen uns am Anreisetag (Sonntag) **um 16.30 Uhr** im Hotel Godewind zur Kurseröffnung mit Informationsgespräch.

**Wichtig: Bitte lesen Sie auch die Infos weiter unten aufmerksam durch !!!**

Am Sonntag bekommen Sie dann auch von uns das Glaubersalz für eine gründliche Darmentleerung.

### **Zahlungsmöglichkeiten für Kursgebühr und Wochenkarte:**

1. In bar vor Ort beim Kursleiter:  
**200,00 € pro Person + Wochenkarte Rostocker Nahverkehr 20,00 €**  
**Beim Auschecken wird die Kursgebühr verrechnet.**
2. Überweisung auf Konto Stefan Möller:  
IBAN: DE78300209005320325578 \* BIC: CMCIDEDD \* Bank: Targo Bank  
Betrag: **200,00 € pro Person**  
Verwendungszweck: Fastenwandern + Kurszeitraum vermerken  
**Die Wochenkarte für den Rostocker Nahverkehr (20,00 €) € bekommen Sie am Fahrkartenautomaten im Ort bzw. Hbf Rostock, s. Punkt 4**  
**Beim Auschecken wird die Kursgebühr verrechnet.**
3. Überweisung auf das Hotelkonto: Gesamtpreis (inkl. 200,00 € Kursgebühr) gemäß Hotelpreisliste. **Beim Auschecken wird die Kursgebühr verrechnet.**
4. Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, kann z.B. im Rostocker Hbf schon eine Wochenkarte kaufen. Sie ist die ganze Woche, also für An- und Abreise, gültig.

Vielen Dank!

Herzliche Grüße von der Ostseeküste  
Ihr Stefan Möller

# ostsee-fasten-wandern.de

## *Fasten- Wander- und Gesundheitswochen Naturheilpraxis Stefan Möller*

*Tel.: 0381/ 25 27 857 (+AB) oder  
E-Mail: ostsee-fasten-wandern@web.de*

### **Wer ist Stefan Möller?**

Ich bin Ihr Fastenleiter – mein Team und ich werden Sie durch Ihre Fastenwoche begleiten.

Geboren bin ich 1974 in Teterow und habe nach Polytechnischer Oberschule und Abitur den Beruf des Verwaltungsfachmanns gelernt.

Tätigkeiten: politischer Geschäftsführer  
Büroleiter für Landtags- und Bundestagsabgeordnete  
Pferdeausbildung nach Monty Roberts, Klassische Dressur, Pferdetherapie



Ausbildungen: Psychologie  
Heilpraktiker  
Klassische Homöopathie  
Hypnosetherapeut  
Seminarleiter Autogenes Training  
Wirbelsäulentherapie nach Dorn  
Reiki I. und II. Grad  
Biologische Konfliktlösung

Seit 2014 arbeite ich im Fastenwander-Team und betreue und begleite die Fastengruppen. Da wir die Fastenkurse rund ums Jahr anbieten, unterstützt mich mein kleines Fastenteam tatkräftig und mit Freude. Die Morgen- und Abendbetreuung wird von mir oder Conny durchgeführt. Für die Wanderungen stehen 5 erfahrene Wanderleiter zur Verfügung.

Als Unterkunft steht das 4-Sterne Wellnesshotel „Godewind“ in Markgrafenheide als freundliches und sehr zuverlässiges Partnerhotel zur Verfügung.

Inzwischen gibt es viele Gäste, die schon mehrmals bei uns waren, worüber wir uns alle besonders freuen.

Mit Anfang 30 habe ich das erste Mal gefastet. Eigentlich war ich nur neugierig und wollte durch eigene Erfahrung wissen, was in Körper und Geist so alles passiert, weil es viele Vorurteile über das Fasten gab und teilweise immer noch gibt.

Ich war von diesem Phänomen fasziniert und faste seitdem jedes Jahr. Insbesondere das körperliche Gefühl des „neu-geboren-seins“ und die geistige Freiheit und Klarheit haben mich überzeugt. Alles Unwichtige fällt von einem ab, Gelassenheit und Ruhe treten ein. Es ist leichter, seinen Standpunkt im Leben anzuschauen und auch mal neue Prioritäten zu setzen.

Ich möchte diese eindrücklichen Erfahrungen gern weitergeben. Das Wandern, die schöne Natur, die klare Luft an der Ostsee, neue interessante Leute kennen lernen, sich in der Gruppe geborgen fühlen - das gefällt den Teilnehmern und macht auch meinem Team und mir immer noch viel Spaß.

# ostsee-fasten-wandern.de

---

## *Fasten- Wander- und Gesundheitswochen Naturheilpraxis Stefan Möller*

---

*Tel.: 0381/ 25 27 857 (+AB) oder  
E-Mail: ostsee-fasten-wandern@web.de*

### **Kontakt Daten Ihrer Unterkunft:**

**Hotel Godewind  
Warnemünder Straße 5  
18146 Rostock – Markgrafenheide**

Tel.: 0381 / 60 95 70  
[www.hotel-godewind.de](http://www.hotel-godewind.de)

### **Anfahrt**

Zielort ist **Markgrafenheide** (Ortsteil von Rostock)

#### **mit dem Auto**

aus Berlin bzw. Hamburg über das AB-Kreuz Rostock, weiter auf der A 19 in Richtung Überseehafen bis zur Abfahrt Rostock-Nord, dort Richtung Graal-Müritz / **Markgrafenheide**

#### **mit dem Zug**

bis **Rostock-Hbf**, dann mit der S-Bahn bis **Warnemünde**, durch den Bahnhofstunnel zur Auto-Fähre Hohe Düne, mit der Fähre übersetzen (ca. 3 min), dann mit dem Bus Nr. 17 oder 18 bis **Haltestelle Markgrafenheide** fahren (ca. 5 min.), in Fahrtrichtung gehen Sie dann noch ca. 200 m, rechts finden Sie das Hotel Godewind.

Der Einzelfahrschein Rostock gilt für S-Bahn, Fähre und Bus und muss nur einmal entwertet werden auf dem S-Bahn-Gleis bei Fahrtantritt.

Beim Betreten der Fähre müssen Sie diesen Fahrschein dem Fährpersonal vorzeigen.

**Mit dem Taxi** ab Rostock Hbf bis **Markgrafenheide** kostet es etwa 30 Euro.

*Gute Reise!*

# ostsee-fasten-wandern.de

## *Fasten- Wander- und Gesundheitswochen Naturheilpraxis Stefan Möller*

*Tel.: 0381/ 25 27 857 (+AB) oder  
E-Mail: ostsee-fasten-wandern@web.de*

### **Wichtige Hinweise! Bitte aufmerksam lesen!**

Sie haben sich entschieden, an einer Fastenwanderwoche an der Ostsee teilzunehmen. Ich beglückwünsche Sie zu dieser Entscheidung! Damit die Fastenwoche (nach Buchinger) optimal verlaufen kann und Sie am Ende „**wie neugeboren**“ nach Hause kommen, möchte ich Sie auf folgendes hinweisen:

👍 Es können nur Gesunde in eigener Verantwortung teilnehmen. Falls Sie in ständiger ärztlicher Behandlung sind bzw. laufend Medikamente einnehmen, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt konsultieren und nur mit dessen Einverständnis fasten. Personen in schlechter psychischer Verfassung, Schwangere, Minderjährige und stark Untergewichtige können in diesem Rahmen **nicht** fasten.

👍 Sie sollten sich zu Hause auf das Fasten einstimmen, indem Sie weniger essen bzw. mehr frisches Obst und Gemüse und weniger Fleisch und weniger ballaststoffarme Kost (z.B. Weißmehlprodukte) verzehren. Sie sollten allmählich Abschied nehmen vom Rauchen, sowie vom Alkohol, Kaffee und von den Süßigkeiten. Fasten ist eine gute Möglichkeit, sich das Rauchen abzugewöhnen. Steigen Sie 1 bis 2 Wochen vor dem Fastenkurs auf eine nikotinarmer Sorte um und reduzieren Sie täglich etwas mehr. Auch wenn Sie viel Kaffee trinken, sollten Sie allmählich reduzieren, denn wenn Sie abrupt aufhören, kann es zu Kopfschmerzen kommen. Wenn Sie vor dem Fasten salzärmer essen, erleichtert dies die Entwässerung während des Fastens.

👍 Machen Sie unbedingt einen oder mehrere Entlastungstage. D.h. essen Sie nur noch Rohkost, eventuell auch Quark, Joghurt mit Leinsamen, Pellkartoffeln, evtl. Knäckebrot und trinken Sie reichlich Kräutertee und Mineralwasser.

👍 Auch beim Buchinger-Fasten bieten wir jeden Tag einen frisch gepressten Saft (0,2l) an.

### **Bringen Sie bitte folgende Dinge mit:**

- 👍 bequeme und auch warme Kleidung (beim Fasten friert man leicht)
- 👍 feste, gut eingelaufene Schuhe zum Wandern
- 👍 gutes Wetter und gute Laune
- 👍 Anorak, Regenkleidung, Regenschirm, Kopfbedeckung
- 👍 einen kleinen Rucksack für die Wanderung, Kleingeld für Toiletten, Überlandbus und Schiffstour
- 👍 Thermosflasche für Tee, Gummiwärmflasche und Waschlapen für den Leberwickel
- 👍 Einlaufgerät (Irrigator), in Apotheken oder Sanitätshäusern auf Bestellung für ca. 11 Euro
- 👍 evtl. Massagebürste (zur Belebung des Kreislaufes am Morgen)
- 👍 evtl. Badelatschen für die Sauna, leichtes Sitzkissen für die Wanderpausen
- 👍 evtl. Badebekleidung für Schwimmen und Aquafitness im Hotelpool
- 👍 Sonnencreme und -hut für die sonnigen Monate und Hautschutzcreme für die kalten Monate
- 👍 Frauen: die Periode kann sich beim Fasten verschieben, deshalb entsprechend vorsorgen

## *Fasten- Wander- und Gesundheitswochen Naturheilpraxis Stefan Möller*

*Tel.: 0381/ 25 27 857 (+AB) oder  
E-Mail: ostsee-fasten-wandern@web.de*

### **Wochenprogramm**

*(Änderungen vorbehalten, Stand: 2020)*

#### **Sonntag**

- **16.30 Uhr Kurseröffnung** und gegenseitiges Kennenlernen, erste Fasteninformationen
- Glaubersalz
- gegen 17.30 Uhr Fastensuppe (Einführung durch HP Stefan oder Conny)

#### **Montag**

- 09.00 Uhr Morgenrunde, Morgentee
- 09.45 Uhr Aufbruch zur Wanderung **Warnemünde, Steilküste Stolteraa + Wilhelmshöhe** (ca. 10 km) - Rückkehr gegen 15.00 Uhr
- 18.30 Uhr Fastensuppe
- 19.00 Uhr Vortrag „*Eine Einführung ins Fasten*“ (HP Stefan/ Conny)

#### **Dienstag (\*)**

- 09.00 Uhr Morgenrunde, Morgentee
- 09.50 Uhr Aufbruch zur Wanderung: **Rostock am Warnowufer mit Altstadttrudgang** (ca. 10 km) - Rückkehr gegen 15.40 Uhr (Es können Zusatzkosten durch eine Hafenrundfahrt mit der „Blauen Flotte“ entstehen.)
- 18.30 Uhr Fastensuppe
- 19.00 Uhr Vortrag „*vitalstoffreiche, vollwertige Ernährung*“ mit Gesundheitsberaterin Conny

#### **Mittwoch**

- 09.00 Uhr Morgenrunde, Morgentee
- 09.50 -12.30 Uhr Aufbruch zur Wanderung: **Schnatermann / Rostocker Heide** (ca. 6 km)  
13.00-14.30 Uhr Strandwanderung **Markgrafenheide - Hohe Düne** (4 km)  
(Es können geringe Zusatzkosten für eine Tour mit dem Schaufelraddampfer entstehen.)
- 18.30 Uhr Fastensuppe
- 19.00 Uhr Vortrag „*Kräutervortrag*“ mit Ernährungsberaterin Astrid

#### **Donnerstag (\*)**

- 09:00 Uhr Morgenrunde, Morgentee
- 09:45 Uhr Aufbruch zur Wanderung: **Naturschutzgebiet Hütelmoor und Heiligensee** (ca. 11 km) - Rückkehr gegen 14:00 Uhr
- 18.30 Uhr Fastensuppe (auch individuell später bestellbar)
- Abend zur freien Verfügung (z.B. individuelle Entdeckung von Darß-Zingst, Rostock oder Wellnessstag)

#### **Freitag**

- 09.00 Uhr Morgenrunde, Morgentee
- 09:50 Uhr Aufbruch zur Wanderung: **Markgrafenheide - Graal-Müritz** (11 km)  
Rückkehr gegen 15.00 Uhr (geringe Zusatzkosten für den Überlandbus)
- 18.30 Uhr Fastensuppe
- 19.00 Uhr Vortrag: „*Fastenbrechen und Auftage*“ mit Heilpraktiker Stefan

#### **Sonnabend**

- 09:00 Uhr **Fastenbrechen** mit einem Apfel (Stefan) - Abreise ab ca. 10.00 Uhr

(\*) 8:00 - 8:30 Uhr und 8:30 - 9:00 Uhr Aquafitness möglich – bitte reservieren

# ostsee-fasten-wandern.de

---

## *Fasten- Wander- und Gesundheitswochen Naturheilpraxis Stefan Möller*

---

*Tel.: 0381/ 25 27 857 (+AB) oder  
E-Mail: ostsee-fasten-wandern@web.de*

### **Fastenbrechen und Aufbauzeit**

#### **Länge der Aufbauzeit:**

Anzahl der Fastentage geteilt durch 3  
(das heißt: bei z.B. 9 Fastentagen sollte man 3 Aufbauzeit anschließen)

#### **Die wichtigsten Regeln für die Aufbauzeit:**

- » nur kleine Portionen essen
- » jeden Bissen gut zerkauen (bis sich nur noch Flüssiges im Mund befindet)
- » langsam essen (möglichst nach jedem Bissen Gabel weglegen)
- » bewusst das Essen genießen (keine Unterhaltung, kein Fernsehen, Kein Buch, etc. ...)
- » aufhören mit dem Essen, wenn man satt ist
- » frisch, einfach und vollwertig ernähren
- » noch kein Fleisch, Fisch, Eier, Käse
- » möglichst wenig Salz einsetzen - besser gar kein Salz, sondern frische Kräuter
- » kein Alkohol / kein Kaffee / keine Zigaretten /keine Süßigkeiten\*
- » weiterhin viel trinken
- » von jetzt an keine Abführmittel oder Einlauf mehr benutzen

\*Genussmittel wirken kurz nach dem Fasten extrem stark auf den Organismus und sollten daher möglichst noch vermieden werden.

Der Darm kommt nach dem Fasten erst wieder richtig in Schwung, wenn er gut gefüllt ist. Abführmittel wie Glaubersalz oder Rizinusöl sind ab jetzt nicht mehr erlaubt. In der Regel funktioniert es mit der Verdauung ganz von selbst so ab dem 2. oder 3. Aufbauzeit.

Falls jemand Probleme mit einem regelmäßigen Stuhlgang haben sollte, kann er es einfach mit eingeweichten Backpflaumen zum Frühstück, mit 2 Teelöffeln Leinsamen zu jeder Mahlzeit, Müsli, Sauerkrautsaft, Buttermilch, ausreichend Bewegung und **Gelassenheit** versuchen.

## Vorschlag für die Auftage:

	Morgens	Mittags	Abends
<b>Fastenbrechen</b>	1 Apfel oder gedünsteter Apfel	1 Apfel oder gedünsteter Apfel	Rohkostsalat ohne Öl oder Gemüsesuppe
<b>1. Auftag</b>	1 Glas Buttermilch 1 Knäckebrot mit Gurke 1 Apfel	1 Möhre Pellkartoffeln mit Kräuterquark 1 Apfel	1 Knäckebrot mit Kräuterquark 1 Naturjoghurt mit 2 TL Leinsamen
<b>2. Auftag</b>	1 Glas Buttermilch 2 Knäckebrote mit Tomate 2 Pflaumen	2 Möhren Blattsalat mit Joghurtdressing 2 Tomaten, 1 Stück Gurke	» 2 Knäckebrote » mit Kräuterquark » 1 Naturjoghurt » mit 1 TL Honig » und 2 TL Leinsamen
<b>3. Auftag</b>	» 1 Glas Buttermilch » Quarkmüsli » 2 Knäckebrote mit Honig	» Pellkartoffeln » mit Kräuterquark » Salat » und Möhrenraspel » 1 Naturjoghurt » mit 2 TL Leinsamen	» 2 Knäckebrote » mit Harzer Käse 1 Apfel
<b>4. Auftag</b>	» 1 Glas Buttermilch » Bircher Müsli » frische Ananas	» Rohkostsalat » mit 1 EL Nüssen (gehackt) » Vollkorncrêpes mit Gemüsefüllung	» Vollkornbrot » mit Tomate » frische Ananas
<b>5. Auftag</b>	» 1 Glas Buttermilch » Vollkornbrot mit Radieschen » 1 Naturjoghurt » mit 1 TL Honig » und 2 TL Leinsamen	» Rohkostsalat » Gemüseplatte  » Scheibe Ananas	» Vollkornbrot » mit Gurke » 1 Apfel

Dazu nach wie vor **viel trinken** (Wasser, Tee) mindestens. 3 Liter pro Tag !

Der Aufbau stellt eine kritische und alles weitere entscheidende Phase der Fastenkur dar. Trotzdem gibt es darüber nicht allzu viel zu sagen, da nach einer guten Fastenerfahrung der **Faster sehr sensibel** spürt, **welche Nahrung** und **wie viel** davon gut für ihn ist. Meist entsteht ein Bedürfnis nach einfachem, bescheidenem Essen. Fertige Rezepte sollten als Empfehlungen verstanden werden und können und sollen deshalb durch Intuition individuell umgestaltet werden. Fasten bietet die Möglichkeit, die eigene Ordnung zu finden, die Zeit nach dem Fasten die Chance, sie zu leben.

# ostsee-fasten-wandern.de

---

## *Fasten- Wander- und Gesundheitswochen Naturheilpraxis Stefan Möller*

---

*Tel.: 0381/ 25 27 857 (+AB) oder  
E-Mail: ostsee-fasten-wandern@web.de*

## **Anmeldebedingungen und Datenschutz**

### **Anmeldung und Bestätigung:**

Nach Eingang der Anmeldung wird eine Reservierung vorgenommen und Sie erhalten eine Anmeldebestätigung sowie diese Hinweise zum Fasten per Email vom Hotel Godewind. Die Seminargebühr ist vor Ort separat beim Seminarleiter in bar zu bezahlen oder per Überweisung auf folgendes Konto:

Stefan Möller, IBAN: DE78300209005320325578, Verwendungszweck: Fastenwandern + Kurszeitraum vermerken

Der Anbieter behält sich vor eine Anzahlung von 85 Euro zu verlangen. In der Regel erfolgt aller Schriftverkehr per E-Mail. Teilnehmen können alle über 18 Jahre, die sich gesund fühlen und in guter Verfassung sind. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, kontaktieren Sie bitte vor Antritt der Fastenwoche einen fastenerfahrenen Arzt.

### **Rücktritt durch Seminarteilnehmer:**

Bei Rücktritt durch den/die Teilnehmende/n gelten die Stornierungsbedingungen des entsprechenden Hotels.

Ich empfehle diese Rücktrittskosten mit einer Reiserücktrittskostenversicherung abzusichern.

### **Haftung:**

Jeder Teilnehmer erklärt mit der Anmeldung, dass er selbst die volle Verantwortung für sein eigenes Handeln während der gesamten Seminardauer trägt, dass er ausreichend versichert ist und den Veranstalter von diesbezüglichen Haftungsansprüchen freistellt. Für Leistungen Dritter, die durch den Veranstalter vermittelt werden, erfolgt keine Haftungsübernahme. Insbesondere wird durch den Veranstalter auch keine Haftung für Risiken übernommen, die sich aus der Teilnahme an den Wanderungen durch evtl. Stürze u. ä. ergeben könnten.

### **Datenschutzerklärung**

Verantwortliche Stelle im Sinne der Datenschutzgesetze, insbesondere der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), ist:

Stefan Möller

### **Ihre Betroffenenrechte**

Unter den angegebenen Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten können Sie jederzeit folgende Rechte ausüben:

- Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und deren Verarbeitung,
- Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten,
- Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten,
- Einschränkung der Datenverarbeitung, sofern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Pflichten noch nicht löschen dürfen,
- Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer Daten bei uns und
- Datenübertragbarkeit, sofern Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder einen Vertrag mit uns abgeschlossen haben.

Sofern Sie uns eine Einwilligung erteilt haben, können Sie diese jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Sie können sich jederzeit mit einer Beschwerde an die für Sie zuständige Aufsichtsbehörde wenden. Ihre zuständige Aufsichtsbehörde richtet sich nach dem Bundesland Ihres Wohnsitzes, Ihrer Arbeit oder der mutmaßlichen Verletzung. Eine Liste der Aufsichtsbehörden (für den nichtöffentlichen Bereich) mit Anschrift finden Sie

unter: [https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften\\_Links/anschriften\\_links-node.html](https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften_Links/anschriften_links-node.html).



## **Zwecke der Datenverarbeitung durch die verantwortliche Stelle und Dritte**

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten nur zu den in dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecken. Eine Übermittlung Ihrer persönlichen Daten an Dritte zu anderen als den genannten Zwecken findet nicht statt. Wir geben Ihre persönlichen Daten nur an Dritte weiter, wenn:

- Sie Ihre ausdrückliche Einwilligung dazu erteilt haben,
- die Verarbeitung zur Abwicklung eines Vertrags mit Ihnen erforderlich ist,
- die Verarbeitung zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung erforderlich ist,

die Verarbeitung zur Wahrung berechtigter Interessen erforderlich ist und kein Grund zur Annahme besteht, dass Sie ein überwiegendes schutzwürdiges Interesse an der Nichtweitergabe Ihrer Daten haben.

## **Umgang mit personenbezogenen Daten**

Personenbezogene Daten sind Informationen, mit deren Hilfe eine Person bestimmbar ist, also Angaben, die zurück zu einer Person verfolgt werden können. Dazu gehören der Name, die E-mailadresse oder die Telefonnummer. Aber auch Daten über Vorlieben, Hobbies, Mitgliedschaften oder welche Webseiten von jemandem angesehen wurden zählen zu personenbezogenen Daten.

Personenbezogene Daten werden von dem Anbieter nur dann erhoben, genutzt und weiter gegeben, wenn dies gesetzlich erlaubt ist oder die Nutzer in die Datenerhebung einwilligen. Dies gilt insbesondere für einen entsprechenden Newsletter, um über Neuerungen oder Veränderungen im Kurs ostsee-fasten-wandern.de zu berichten.

Des Weiteren werden Ihre Daten zur Bearbeitung eines Angebotes oder zur Buchung an das Hotel Godewind OHG, Markgrafeneheide, weitergeleitet.

## **Löschung bzw. Sperrung der Daten**

Wir halten uns an die Grundsätze der Datenvermeidung und Datensparsamkeit. Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten daher nur so lange, wie dies zur Erreichung der hier genannten Zwecke erforderlich ist oder wie es die vom Gesetzgeber vorgesehenen vielfältigen Speicherfristen vorsehen. Nach Fortfall des jeweiligen Zweckes bzw. Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig und entsprechend den gesetzlichen Vorschriften gesperrt oder gelöscht.

## **Kommentarfunktion**

Wenn Nutzer Kommentare auf unserer Website hinterlassen, werden neben diesen Angaben auch der Zeitpunkt ihrer Erstellung und der zuvor durch den Websitebesucher gewählte Nutzernamen gespeichert. Dies dient unserer Sicherheit, da wir für widerrechtliche Inhalte auf unserer Webseite belangt werden können, auch wenn diese durch Benutzer erstellt wurden.

## **Eingebettete YouTube-Videos**

Auf einigen unserer Webseiten betten wir möglicherweise Youtube-Videos ein. Betreiber der entsprechenden Plugins ist die YouTube, LLC, 901 Cherry Ave., San Bruno, CA 94066, USA. Wenn Sie eine Seite mit dem YouTube-Plugin besuchen, wird eine Verbindung zu Servern von Youtube hergestellt. Dabei wird Youtube mitgeteilt, welche Seiten Sie besuchen. Wenn Sie in Ihrem Youtube-Account eingeloggt sind, kann Youtube Ihr Surfverhalten Ihnen persönlich zuzuordnen. Dies verhindern Sie, indem Sie sich vorher aus Ihrem Youtube-Account ausloggen.

Wird ein Youtube-Video gestartet, setzt der Anbieter Cookies ein, die Hinweise über das Nutzerverhalten sammeln.

Wer das Speichern von Cookies für das Google-Ad-Programm deaktiviert hat, wird auch beim Anschauen von Youtube-Videos mit keinen solchen Cookies rechnen müssen. Youtube legt aber auch in anderen Cookies nicht-personenbezogene Nutzungsinformationen ab. Möchten Sie dies verhindern, so müssen Sie das Speichern von Cookies im Browser blockieren.

Weitere Informationen zum Datenschutz bei „Youtube“ finden Sie in der Datenschutzerklärung des Anbieters unter: <https://www.google.de/intl/de/policies/privacy/>

## **Änderung unserer Datenschutzbestimmungen**

Wir behalten uns vor, diese Datenschutzerklärung anzupassen, damit sie stets den aktuellen rechtlichen Anforderungen entspricht oder um Änderungen unserer Leistungen in der Datenschutzerklärung umzusetzen, z.B. bei der Einführung neuer Services. Für Ihren erneuten Besuch gilt dann die neue Datenschutzerklärung.

## **Fragen an den Datenschutzbeauftragten**

Wenn Sie Fragen zum Datenschutz haben, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail oder wenden Sie sich direkt an die für den Datenschutz verantwortliche Person in unserer Organisation:

Stefan Möller

Die Datenschutzerklärung wurde mit dem [Datenschutzerklärungs-Generator der activeMind AG](#) erstellt.