Vom Empfehlen leben

Datenschutzerklärung

Kurz gesagt

Diese Seite ist sparsam mit Daten.

Es gibt kein Tracking. Keine Analyseprogramme, keine Werbenetzwerke, keine Schaltflächen sozialer Netzwerke, keine Schriften oder Bilder von fremden Servern.

Wir selbst speichern keine IP-Adressen. Die Felder dafür gibt es in unserer Datenbank, und sie bleiben leer — auch nicht in dem Verzeichnis, in dem wir zu jeder Zustimmung Zeitpunkt und Fassung des Textes festhalten. Was wir nicht verhindern können: Der Rechner, der diese Seite ausliefert, führt wie jeder Server ein technisches Zugriffsprotokoll, und darin steht die IP-Adresse. Das Zugriffsprotokoll stammt von unserem Dienstleister Vercel, wird dort nach **einem Tag** gelöscht und von uns nicht ausgewertet.

Es gibt genau einen Cookie, und den nur, wenn du dich als Nutzer anmeldest. Er hält die Anmeldung aufrecht, mehr nicht.

Anwendung und Datenbank laufen in Deutschland — beide in Frankfurt am Main.

Eine erteilte **Einwilligung kannst du jederzeit widerrufen**, mit Wirkung für die Zukunft. Die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung bleibt unberührt.

Wer verantwortlich ist

Achim Frommeyer, Ernst-Sievers-Straße 2, 49078 Osnabrück, Deutschland. E-Mail: kontakt@vom-empfehlen-leben.com. Weitere Angaben stehen im Impressum.

Die Person, über deren Link du gekommen bist oder, wenn du ohne persönlichen Link gekommen bist, die Person, von der du die Seite hast, sieht deinen Namen, deinen Ort und eine gekürzte Form deiner E-Mail-Adresse und muss diese Daten auch im Rahmen der Verträge verarbeiten. Dafür ist dann diese Person verantwortlich.

Wenn sich diese Erklärung ändert

Ändert sich das Datenschutzrecht oder etwas bei vom-empfehlen-leben.com, prüfen wir diese Datenschutzerklärung und passen sie an. Unten auf dieser Seite steht immer, von wann die geltende Fassung ist.

Wenn du bereits zugestimmt hast, ändert eine neue Fassung daran nichts rückwirkend: Zu jeder Zustimmung ist festgehalten, welche Fassung damals galt.

Wenn du die Seite nur liest

Dann passiert bei uns nichts, was gespeichert würde. Es wird kein Cookie gesetzt, keine IP-Adresse abgelegt und kein Verlauf geführt. Das technische Zugriffsprotokoll unseres Dienstleisters läuft davon unberührt weiter — siehe oben.

Wie bei jedem Aufruf im Internet verarbeitet der Server technisch notwendige Daten, um die Seite auszuliefern. Diese Verarbeitung stützt sich auf unser berechtigtes Interesse an einer funktionierenden Seite (Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO).

Wenn du Startinformationen anforderst

Du gibst deine E-Mail-Adresse an, und wenn du ohne persönlichen Link gekommen bist, zusätzlich den Namen der Person, von der du die Seite hast. Wir schicken dir eine Bestätigungsmail; erst mit deinem Klick darauf entsteht ein **Vorgang** — so nennen wir deinen Weg von der ersten Anfrage bis zur Freischaltung. Ohne Bestätigung passiert nichts (Doppel-Opt-in). Der Bestätigungslink gilt 72 Stunden.

Rechtsgrundlage: deine Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO) und die Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen auf deine Anfrage hin (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO).

Die Person, über deren Link du gekommen bist oder, wenn du ohne persönlichen Link gekommen bist, die Person, von der du die Seite hast, sieht deinen Namen, deinen Ort und eine gekürzte Form deiner E-Mail-Adresse — sie braucht das, um dich einzuordnen und zu begleiten, wie vertraglich vereinbart.

Dein persönlicher Bereich

Nach der Bestätigung bekommst du einen persönlichen Bereich. Er ist über einen langen, nicht erratbaren Link erreichbar — ohne Passwort, damit du dir keines merken musst. Der Link ist dein Zugang; gib ihn nicht weiter. Der Link enthält Informationen, über die du zu identifizieren bist.

Dort trägst du später deinen Namen, deine Postleitzahl, deinen Ort und deine Member-PIN ein. Die Member-PIN wird **verschlüsselt** gespeichert (AES-256-GCM); der Schlüssel liegt außerhalb der Datenbank. Angezeigt wird sie nur den beiden Menschen, die sie prüfen müssen, und jedes Aufdecken wird protokolliert.

Im Bereich kannst du Nachrichten schreiben. **Auch die Nachrichtentexte sind verschlüsselt gespeichert.** In den Benachrichtigungsmails steht der Text nie — dort steht nur, dass es etwas Neues gibt, und ein Link hierher.

Eine Telefonnummer fragen wir nicht ab. Es gibt kein Feld dafür — weder hier noch im Anfrageformular. Wer dich erreichen will, schreibt dir über die Seite.

Wenn du Nutzer wirst

Wenn die Person, über deren Link du gekommen bist oder, wenn du ohne persönlichen Link gekommen bist, die Person, von der du die Seite hast deiner Nutzung von vom-empfehlen-leben.com zustimmt, entsteht ein Nutzerkonto und eine Internetadresse, unter der du vom-empfehlen-leben.com für Empfehlungen nutzen kannst. **Diese Internetadresse ist öffentlich** und enthält Teile deines Namens und deine Postleitzahl. Sie erscheint überall dort, wo du sie weitergibst, und in Browserverläufen. Wie sie im Einzelnen gebildet wird, siehst du an deiner Internetadresse unter „Mein Link“.

Auf der Seite steht dein Anzeigename. Voreingestellt ist **Vorname und erster Buchstabe des Nachnamens**; ob dein voller Name dort steht, entscheidest du selbst unter „Mein Link".

Rechtsgrundlage: Erfüllung des Nutzungsverhältnisses (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO).

Die Person, über deren Link du gekommen bist oder, wenn du ohne persönlichen Link gekommen bist, die Person, von der du die Seite hast, sieht deinen gesamten Zweig — also auch, wer unter dir dazukommt. **Kontaktdaten sieht er aber nur von den Menschen, die er selbst unmittelbar empfohlen hat** (seiner

„ersten Ebene"), nicht von denen darunter. Gespräche zwischen anderen sind für ihn nicht lesbar.

Nachrichten

Im persönlichen Bereich können zwei Menschen einander schreiben — immer nur zu zweit, es gibt keine Gruppen und keine öffentlichen Beiträge. Wir verarbeiten dabei den Text und die Begleitdaten (wer an wen, wann), damit die Nachricht ankommt.

Die Texte liegen verschlüsselt in der Datenbank (AES-256-GCM), der Schlüssel außerhalb. In den Benachrichtigungsmails steht der Text nie — dort steht nur, dass es etwas Neues gibt, und ein Link hierher.

Rechtsgrundlage: Erfüllung des Nutzungsverhältnisses (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO).

Wie lange: solange das Konto besteht. **Wird ein Konto gelöscht, verschwinden die Gespräche dieses Menschen mit.** Das ist so gewollt.

Wenn du einen Inhalt meldest

Über die Seite **Rechtswidrige Inhalte melden** kannst du uns Inhalte melden, die du für rechtswidrig hältst. Das Verfahren verlangt Artikel 16 der Verordnung über digitale Dienste (DSA).

Name und E-Mail-Adresse können freiwillig sein. Du kannst anonym melden, wenn Deine Meldung eine Straftat betrifft. Ohne Internetadresse können wir dir allerdings weder den Eingang bestätigen noch mitteilen, wie wir entschieden haben — beides sind Pflichten, die wir dann nicht erfüllen können.

Pflicht sind die Fundstelle, deine Begründung und die Bestätigung, dass du deine Angaben nach bestem Wissen machst. Deine Begründung speichern wir **verschlüsselt**: In einem freien Textfeld kann alles stehen, und eine Meldung ist ihrer Natur nach ein Vorwurf gegen einen Menschen.

Wird ein Inhalt wegen deiner Meldung beschränkt, erfährt die betroffene Person den Grund und wie sie sich dagegen wehren kann. Deinen Namen nennen wir dabei nicht.

Rechtsgrundlage: unsere rechtliche Verpflichtung aus dem DSA (Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO).

Wie lange: solange die Meldung bearbeitet wird und danach so lange, wie wir nachweisen können müssen, dass wir sie bearbeitet haben.

Protokoll

Entscheidungen im persönlichen Bereich werden protokolliert: wer wann was getan hat und warum. Das betrifft Freigaben, Rückgaben, Änderungen an der Struktur, das Aufdecken einer Member-PIN und Löschungen.

Im Protokoll stehen keine Namen, sondern nur Kennungen. Wird eine Person gelöscht, zeigen die Einträge damit ins Leere.

Rechtsgrundlage: unsere Rechenschaftspflicht (Art. 5 Abs. 2 DSGVO) und die Pflicht zu angemessenen Sicherheitsmaßnahmen (Art. 32 DSGVO).

Cookies

Diese Seite setzt **einen einzigen Cookie**, und nur, wenn du dich als Nutzer anmeldest: „vel_partner“. Er hält deine Anmeldung aufrecht und läuft nach 90 Tagen ab. Er ist „HttpOnly“ (für Skripte unlesbar), „Secure“ (nur über verschlüsselte Verbindungen) und „SameSite=Lax“.

Dieser Cookie ist technisch notwendig — ohne ihn gäbe es keine Anmeldung. Er braucht deshalb keine Einwilligung (§ 25 Abs. 2 TDDDG).

Es gibt keine weiteren Cookies, keine Zählpixel und keine vergleichbaren Techniken zur Wiedererkennung. Deshalb gibt es auch kein Zustimmungsfenster.

Wer die Daten für uns verarbeitet

Wir setzen zur Abwicklung unseres Geschäftsverkehrs externe in- und ausländische Dienstleister ein. Diese werden nur nach unserer Weisung tätig und wurden i.S.v. Art. 28 DSGVO vertraglich dazu verpflichtet, die datenschutzrechtlichen Bestimmungen einzuhalten. Und dies sind folgende:

Vercel Inc., 440 N Barranca Avenue #4133, Covina, CA 91723, United States: Betrieb der Anwendung. Die Server, die diese Seite ausliefern, stehen in **Frankfurt am Main**.

Supabase Pte. Ltd., 65 Chulia Street #38-02/03, OCBC Centre, Singapore 049513: Betrieb der Datenbank und Ablage der Filme. Datenbank und Ablage stehen beide in **Frankfurt am Main**. Die Filme werden über unseren Server ausgeliefert; dein Browser verbindet sich dafür nicht dorthin.

IONOS SE, Elgendorfer Str. 57 56410 Montabaur: Versand und Empfang der E-Mails. Sitz und Server in Deutschland.

Mit allen dreien besteht ein Auftragsverarbeitungsvertrag nach Art. 28 DSGVO.

Vercel Inc. hat seinen Sitz in den USA, Supabase Pte. Ltd in Singapur. Die Verarbeitung findet in Frankfurt statt. Ein Zugriff aus dem Sitzland der beiden Unternehmen — etwa bei Wartung oder Unterstützung — lässt sich aber nicht ausschließen, und rechtlich ist das eine Übermittlung in ein Drittland.

Informationen zum Datenschutz sowie zur Speicherung der personenbezogenen Daten bei Supabase finden sich in der Datenschutzerklärung des Anbieters unter https://supabase.com/privacy

Informationen zum Datenschutz sowie zur Speicherung der personenbezogenen Daten bei Vercel finden sich in der Datenschutzerklärung des Anbieters unter https://vercel.com/legal/privacy-notice

Informationen zum Datenschutz sowie zur Speicherung der personenbezogenen Daten bei IONOS finden sich in der Datenschutzerklärung des Anbieters unter https://www.ionos.de/datenschutzerklaerung

Worauf sich diese Übermittlung stützt: Einigen Drittländern bescheinigt die Europäische Kommission durch sog. Angemessenheitsbeschlüsse einen Datenschutz, der dem EWR-Standard vergleichbar ist (eine Liste dieser Länder sowie eine Kopie der Angemessenheitsbeschlüsse erhältst du hier: https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection/international-dimension-data-protection/adequacy-decisions_en). In anderen Drittländern, in die ggf. personenbezogene Daten übertragen werden, herrscht aber unter Umständen wegen fehlender gesetzlicher Bestimmungen kein durchgängig hohes Datenschutzniveau. Soweit dies der Fall ist, achten wir darauf, dass der Datenschutz ausreichend gewährleistet ist. Möglich ist dies über bindende Unternehmensvorschriften, Standard-Vertragsklauseln der Europäischen Kommission zum

Schutz personenbezogener Daten gem. Art. 46 Abs. 1, 2 lit. c DSGVO (die Standard-Vertragsklauseln von 2021 sind verfügbar unter https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32021D0915&locale-en), Zertifikate oder anerkannte Verhaltenskodizes.

Eine Kopie dieser Klauseln kannst du bei uns anfordern — schreib uns einfach. Sie stehen außerdem öffentlich bei den Anbietern selbst: vercel.com/legal/dpa und supabase.com/legal/dpa.

An wen wir keine Daten weitergeben

Wir übermitteln an Lifeplus keine Daten und haben keinen Zugriff auf das dortige System. Deine Bestellung und deine Zuordnung bestehen unabhängig von dieser Seite. Wende dich für alles, was dort gespeichert ist, direkt an Lifeplus.

Wie lange wir Daten aufbewahren

Was tatsächlich geschieht: Wer sich einträgt und nicht weiterkommt, wird nach einem Tag erinnert und nach zehn Tagen ein zweites und letztes Mal. Danach steht der Vorgang in unserer Übersicht als abgelaufen.

Spätestens nach sechs Monaten ohne jede Bewegung wird ein solcher Vorgang gelöscht — mit allem, was daran hängt: deiner Adresse, deinen Angaben, den Gesprächen und den Zugangslinks. Das geschieht von selbst, täglich geprüft, ohne dass jemand daran denken muss. Jede Bewegung — eine Antwort, eine Nachricht, ein weiterer Schritt — setzt die sechs Monate neu an.

Ein Mensch kann einen Vorgang auch vorher löschen; diese Entscheidung wird protokolliert. **Nutzerkonten sind davon nicht betroffen** — für sie gilt die Regel darunter.

Zugangslinks laufen ab — der Bestätigungslink nach 72 Stunden, der Link für den eigenen Zugang nach 30 Tagen. Danach ist der Link wertlos; der Vorgang selbst bleibt bestehen, bis jemand ihn löscht.

Nutzerkonten bleiben, solange das Vertragsverhältnis besteht.

Auf Verlangen löschen wir jederzeit, siehe unten.

Soweit für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten keine ausdrückliche Speicherdauer angegeben wird, werden deine personenbezogenen Daten gelöscht oder gesperrt, sobald der Zweck oder die Rechtsgrundlage für die Speicherung entfällt.

Eine Speicherung kann jedoch über die angegebene Zeit hinaus im Falle einer (drohenden) Rechtsstreitigkeit mit dir oder eines sonstigen rechtlichen Verfahrens erfolgen oder wenn die Speicherung durch gesetzliche Vorschriften, denen wir als Verantwortlicher unterliegen (z.B. § 147 AO), vorgesehen ist. Wenn die durch die gesetzlichen Vorschriften vorgeschriebene Speicherfrist abläuft, erfolgt eine Sperrung oder Löschung der personenbezogenen Daten, es sei denn, dass eine weitere Speicherung durch uns erforderlich ist und dafür eine Rechtsgrundlage besteht.

Löschung auf Verlangen

Schreib uns, und wir löschen deine Daten. Wir bestätigen den Eingang sofort und führen die Löschung binnen eines Monats aus (Art. 12 Abs. 3 DSGVO).

Gelöscht werden Name, Postleitzahl, Ort, E-Mail-Adresse, Member-PIN, alle Nachrichten und alle Zugangslinks. **Dein ehemaliger Platz in der Struktur bleibt als namenlose anonyme Zeile stehen** — sonst verlören alle, die unter dir stehen, ihre Position. Deine Internetadresse zu vom-empfehlen-leben.com wird dauerhaft gesperrt und nie an jemand anderen vergeben. Damit das möglich ist, speichern wir sie.

Damit die Löschung dauerhaft wirkt, merken wir uns einen **Fingerabdruck** deiner E-Mail-Adresse (ein nicht umkehrbarer Prüfwert). Die E-Mail-Adresse selbst steht danach nirgends mehr. Ohne diesen Wert könntest du oder ein Dritter wieder in unserem System stehen. Das müssen wir verhindern. Rechtsgrundlage: Art. 17 Abs. 3 lit. b und e DSGVO.

Möchtest du später zurückkommen — auch nach Jahren —, ist das möglich. Dann allerdings als Neuanfang, ohne deinen früheren Platz und ohne dein früheres Team.

Deine Daten bei Lifeplus sind davon nicht berührt. Dorthin musst du dich gesondert wenden.

Deine Rechte

Du hast das Recht auf **Auskunft** (Art. 15), **Berichtigung** (Art. 16), **Löschung** (Art. 17), **Einschränkung der Verarbeitung** (Art. 18), **Unterrichtung** (Art. 19), **Datenübertragbarkeit** (Art. 20) und **Widerspruch** (Art. 21 DSGVO).

Auskunft (Art. 15). Du kannst verlangen zu erfahren: zu welchen Zwecken wir deine Daten verarbeiten · welche Kategorien von Daten das sind · wer sie bekommt oder bekommen hat, besonders im Ausland · wie lange sie gespeichert werden oder wonach sich das richtet · dass du Berichtigung, Löschung, Einschränkung und Widerspruch verlangen kannst · dass du dich bei einer Aufsichtsbehörde beschweren kannst · woher die Daten stammen, wenn wir sie nicht bei dir erhoben haben · ob eine automatisierte Entscheidung stattfindet. **Eine Kopie deiner Daten bekommst du kostenlos**; für weitere Kopien dürfen wir die Verwaltungskosten verlangen.

Berichtigung (Art. 16). Was falsch ist, müssen wir unverzüglich richtigstellen; was unvollständig ist, vervollständigen — auch durch eine ergänzende Erklärung.

Löschung (Art. 17). Wir löschen unverzüglich, wenn deine Daten für ihren Zweck nicht mehr nötig sind, wenn du eine Einwilligung widerrufst und es keine andere Grundlage gibt, wenn du wirksam widersprichst, wenn wir unrechtmäßig verarbeitet haben oder wenn das Gesetz es verlangt. Was „löschen“ bei uns technisch bedeutet, steht oben unter **Löschung auf Verlangen** — bitte lies das, es ist der Punkt, an dem diese Seite ungewöhnlich ist.

Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18). Statt zu löschen, können wir die Daten auch nur noch aufbewahren — etwa solange geprüft wird, ob sie richtig sind, oder wenn du sie für Rechtsansprüche brauchst, wir sie aber nicht mehr benötigen.

Unterrichtung (Art. 19). Haben wir berichtigt, gelöscht oder eingeschränkt, müssen wir das allen mitteilen, die die Daten bekommen haben — und dir sagen, wer das war.

Datenübertragbarkeit (Art. 20). Daten, die du uns gegeben hast, bekommst du in einem gängigen, maschinenlesbaren Format und darfst sie zu einem anderen Anbieter mitnehmen; wo technisch machbar, übertragen wir sie direkt. Rechte anderer Menschen dürfen darunter nicht leiden.

Widerspruch (Art. 21). Gegen Verarbeitungen, die auf berechtigten Interessen beruhen, kannst du aus Gründen deiner besonderen Situation widersprechen. Dann verarbeiten wir nicht weiter, außer wir können zwingende schutzwürdige Gründe nachweisen oder brauchen die Daten für Rechtsansprüche. **Gegen Direktwerbung kannst du jederzeit und ohne Begründung widersprechen** — wir betreiben allerdings keine.

Keine automatisierten Entscheidungen (Art. 22). Über dich entscheidet kein Programm allein. Jede Freigabe, jede Rückgabe und jede Moderation trifft ein Mensch, und sie wird protokolliert.

Berichtigen kannst du das meiste selbst. Im persönlichen Bereich unter „Meine Daten" änderst du Vorname, Nachname, Postleitzahl und Ort. Für eine neue E-Mail-Adresse schicken wir einen Code an die neue E-Mail-Adresse und einen Hinweis an die alte — so kann niemand deine Anmeldung übernehmen.

Für alles Übrige wende dich an kontakt@vom-empfehlen-leben.com.

Außerdem steht dir ein **Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde** zu (Art. 77 DSGVO), insbesondere in dem Land deines gewöhnlichen Aufenthalts, deines Arbeitsplatzes oder des mutmaßlichen Verstoßes. Für uns zuständig ist die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Niedersachsen. Die Behörde unterrichtet dich über Stand und Ergebnis.

Unabhängig davon steht dir der Rechtsweg offen (Art. 79 DSGVO). Klagen kannst du dort, wo wir oder ein Auftragsverarbeiter eine Niederlassung haben — oder an deinem eigenen Aufenthaltsort.

Sicherheit

Die Seite wird ausschließlich verschlüsselt ausgeliefert (TLS). Member-PINs und Nachrichtentexte liegen zusätzlich verschlüsselt in der Datenbank; die Schlüssel werden außerhalb der Datenbank aufbewahrt. Zugangslinks sind nur als Prüfwert gespeichert, nicht im Klartext — auch wir können sie nicht auslesen.

Eine lückenlose Sicherheit bei der Übertragung im Internet kann niemand zusichern.

Werbung

Wir schicken **keine Werbung**. Die E-Mails dieser Seite melden ausschließlich Vorgänge, die dich betreffen, und enthalten keine Angebote.

Der Nutzung der im Impressum veröffentlichten Kontaktdaten zur Übersendung nicht angeforderter Werbung wird hiermit widersprochen.

Stand: 27. Oktober 2026. Ändert sich etwas an der Anwendung, ändert sich auch dieser Text — er beschreibt keinen Wunschzustand, sondern den tatsächlichen.

Vom Empfehlen leben

Weil Freiheit für jeden etwas anderes bedeutet.

Diese Seite wird unabhängig von **Achim Frommeyer** genutzt und ist keine offizielle Herstellerseite. Hier werden keine Produkte verkauft und keine Zahlungen verarbeitet. Achim Frommeyer ist unabhängig tätig und kann wirtschaftlich profitieren, wenn über diese Empfehlung tatsächliche Produktumsätze bei Lifeplus entstehen. Es gibt keine Garantie für Einkommen oder bestimmte Ergebnisse. Bilder, Filme und die darin gezeigten Menschen sind mit KI erstellt — es sind keine realen Personen.