



[← Zurück zur Startseite](#)

Datenschutzerklärung — SerahrUHU

Inhaltsverzeichnis

1. [Verantwortlicher](#)
2. [Datenschutzbeauftragter](#)
3. [Gesundheitsdaten \(Art. 9 DSGVO\)](#)
4. [Welche Daten wir verarbeiten](#)
5. [Server-Logs](#)
6. [Push-Benachrichtigungen \(Erinnerungen\)](#)
7. [Rechtsgrundlagen](#)
8. [Speicherdauer und Löschung](#)
9. [Auftragsverarbeiter und Unterauftragsverarbeiter](#)
10. [Cookies und Tracking](#)
11. [Ihre Rechte](#)
12. [Automatisierte Entscheidungsfindung](#)
13. [Beschwerderecht](#)
14. [Änderungen](#)

1. Verantwortlicher

Thorsten Ahrens
Zillestr. 75

 Chat

Telefon: +49 174 6628053

E-Mail: contact@serahr.de

USt-IdNr.: DE363343172

Vollständige Anbieterangaben: [Impressum](#)

Diese Datenschutzerklärung bezieht sich auf das kostenlose Produkt SerahrUHU (Abnehm- und Ernährungs-Helfer).

1a. Datenschutzbeauftragter

Wir haben keinen Datenschutzbeauftragten bestellt. Eine Benennungspflicht nach Art. 37 Abs. 1 DSGVO besteht nach unserer derzeitigen Einschätzung nicht: Die Verarbeitung von Gesundheitsdaten gehört zwar zu unserer Tätigkeit, erfolgt aber nicht in *umfangreicher* Form im Sinne des Art. 37 Abs. 1 lit. c DSGVO (vgl. Erwägungsgrund 91) — SerahrUHU ist ein kleines, kostenloses Tool ohne große Zahl betroffener Personen. Auch die Schwelle des § 38 BDSG (mindestens 20 ständig mit automatisierter Verarbeitung beschäftigte Personen) wird nicht erreicht. Anfragen zum Datenschutz richten Sie bitte an contact@serahr.de.

2. Gesundheitsdaten (Art. 9 DSGVO)

SerahrUHU verarbeitet **Gesundheitsdaten im Sinne des Art. 9 DSGVO**. Ihr Gewicht, Ihre Körperdaten (Größe, Alter, Geschlecht, Aktivitätslevel) sowie Ihre Ernährungs- und Verzehrangaben gehören zu den **besonderen Kategorien personenbezogener Daten** und genießen einen erhöhten Schutz.

Rechtsgrundlage für die Verarbeitung dieser Daten ist Ihre **ausdrückliche Einwilligung nach Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO**. Diese Einwilligung holen wir bei der Anlage Ihres Kontos granular ein und speichern sie versioniert (mit Zeitstempel und akzeptierter Dokumentversion). Die Erteilung der Einwilligung ist freiwillig und beruht auf Ihrer freien Entscheidung, das kostenlose Angebot zu nutzen; die Gesundheitsda
integraler Bestandteil der von Ihnen angeforderten Funktion (Gewichts- und

Ihres Kontos oder formlos per E-Mail an contact@serahr.de. Da SerahrUHU ohne die Verarbeitung dieser Gesundheitsdaten nicht sinnvoll erbracht werden kann, führt ein Widerruf zur Beendigung der Nutzung; Ihr Konto und die zugehörigen Gesundheitsdaten werden in der Folge gelöscht. Der Widerruf berührt nicht die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung.

Hinweis: SerahrUHU ist kein Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung. Die verarbeiteten Werte dienen ausschließlich Ihrer persönlichen Selbstbeobachtung; sie stellen keine Diagnose und keine Behandlungsempfehlung dar.

3. Welche Daten wir verarbeiten

DATEN	ZWECK	KATEGORIE
E-Mail-Adresse	Konto-Anlage, Authentifizierung, Registrierungsbestätigung (Double-Opt-in)	Stammdaten (Art. 6)
Gewichtseinträge	Verlaufskurve, Defizit-Berechnung	Gesundheitsdaten (Art. 9)
Körperdaten (Größe, Alter, Geschlecht, Aktivitätslevel)	Schätzung des Grundumsatzes	Gesundheitsdaten (Art. 9)
Lebensmittel-Bewertungen	Personalisierte Vorschläge	Gesundheitsdaten (Art. 9)
Ernährungstagebuch / Verzehr-Logs	Kalorien- und Nährwert-Tracking	Gesundheitsdaten (Art. 9)
Selbst angelegte Lebensmittel	Erweiterung des persönlichen Katalogs	Gesundheitsdaten (Art. 9)



Wochenplan	Mahlzeiten-Planung	Gesundheitsdaten (Art. 9)
Erledigte Tagesaufgaben	Gamification, Fortschritt	Nutzungsdaten
Push- Benachrichtigungs- Endpunkt (geräte- spezifisch)	Zustellung der von Ihnen aktivierten Erinnerungen	Technische / Nutzungsdaten
Erinnerungs- Einstellungen (aktivierte Typen, Zeitfenster, Zeitzone)	Steuerung der Erinnerungen	Nutzungsdaten
Zahlungsdaten (nur bei freiwilliger Unterstützung)	Abwicklung einer von Ihnen veranlassten freiwilligen Unterstützung (Trinkgeld) über Stripe; Sie geben die Zahlungsdaten direkt bei Stripe ein, wir speichern keine vollständigen Zahlungsdaten. Nur relevant, wenn Sie freiwillig unterstützen.	Vertrags-/Zahlungsdaten (Art. 6 Abs. 1 lit. b)

Alle verarbeiteten Daten werden ausschließlich von Ihnen selbst bereitgestellt; wir erheben keine Daten aus Drittquellen.

3a. Server-Logs

- Beim Aufruf der Web-Anwendung speichert unser Hosting-Anbieter (Vercel) standardmäßig HTTP-Zugriffsdaten (Zeitpunkt, IP-Adresse, User-Agent, Referrer, aufgerufene URL).
- Rechtsgrundlage: Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO (Sicherheit, Stabilität, Missbrauchsabwehr).



anschließend vom Hosting-Anbieter automatisch gelöscht; eine systematische Verknüpfung mit Ihren Account-Daten erfolgt nicht.

3b. Push-Benachrichtigungen (Erinnerungen)

SerahrUHU kann Ihnen auf Wunsch **Erinnerungen** (ans Wiegen, ans Trinken sowie einen Hinweis, wenn Sie mehrere Tage unter Ihrem Grundumsatz lagen) als Push-Benachrichtigung auf Ihr Gerät senden. Diese Funktion ist **standardmäßig deaktiviert** und wird nur aktiv, wenn Sie sie in Ihrem Konto einschalten und die Benachrichtigungsberechtigung Ihres Geräts erteilen.

Aktivieren Sie die Funktion, speichern wir einen **gerätespezifischen Push-Endpunkt** (eine von Ihrem Browser erzeugte Zustelladresse) sowie Ihre Erinnerungs-Einstellungen (gewählte Typen, Zeitfenster, Zeitzone). Der Inhalt der Benachrichtigungen wird erst zum Sendezeitpunkt erzeugt und ist **Ende-zu-Ende-verschlüsselt** (Web-Push-Verschlüsselung); der zustellende Push-Dienst Ihres Browsers leitet ihn nur weiter und kann ihn **nicht lesen**.

Rechtsgrundlage ist Ihre **Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO)**, die Sie durch das Einschalten erteilen. Sie können die Erinnerungen jederzeit mit Wirkung für die Zukunft wieder ausschalten oder die Benachrichtigungsberechtigung in den Geräte- bzw. Browser-Einstellungen entziehen; der gespeicherte Push-Endpunkt wird dann gelöscht. Push-Erinnerungen verarbeiten keine Gesundheitsdaten — gespeichert werden nur der technische Endpunkt und Ihre Einstellungen.

4. Rechtsgrundlagen

- **Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO** — Ausdrückliche Einwilligung: Verarbeitung der Gesundheitsdaten (Gewicht, Körperdaten, Ernährungs- und Verzehrangaben).
- **Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO** — Vertragserfüllung: Anlage und Verwaltung Ihres Nutzerkontos, Authentifizierung, Bereitstellung der Funktionen.



- **Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO** — Einwilligung: Versand von Push-Erinnerungen, sofern Sie diese in Ihrem Konto aktivieren (siehe Abschnitt 3b).

5. Speicherdauer und Löschung

Ihre Daten bleiben gespeichert, **bis Sie Ihr Konto löschen**. Mit der Konto-Löschung werden Ihre Daten unverzüglich aus den Produktivsystemen gelöscht — es gibt **keine 30-Tage-Schonfrist**. Eine vollständige Entfernung aus technischen Sicherungskopien (Backups) erfolgt im Rahmen der regulären Backup-Zyklen unseres Auftragsverarbeiters. Sie können Ihre Daten zudem jederzeit als **JSON-Datei exportieren** (Recht auf Datenübertragbarkeit, Art. 20 DSGVO).

Haben Sie Push-Erinnerungen aktiviert, wird der zugehörige Push-Endpunkt bereits beim **Ausschalten der Erinnerungen** (bzw. beim Entzug der Berechtigung) gelöscht, spätestens jedoch mit der Konto-Löschung.

6. Auftragsverarbeiter und Unterauftragsverarbeiter

SerahrUHU ist kostenlos und nutzt weder einen Zahlungsdienstleister noch externe KI-Dienste zur Laufzeit. Folgende Dienstleister sind eingebunden:

DIENSTLEISTER	ZWECK	SITZ / ÜBERMITTLUNG
Supabase, Inc.	Datenbank, Authentifizierung, Speicherung der Gesundheitsdaten	USA, Datenhaltung in der EU-Region Irland (eu-west-1); Standardvertragsklauseln (SCC)
Vercel, Inc.	Hosting der Web-Anwendung	USA; SCC + EU-U.S. Data Privacy Framework

Resend, Inc.

Transaktionaler E-Mail-Versand; dabei wird Ihre E-Mail-Adresse zum Versand der Registrierungs- bzw. Double-Opt-in-Bestätigung verarbeitet

USA; SCC + EU-U.S. Data Privacy Framework (DPF)

Push-Zustelldienst
Ihres
Browsers/Geräts (z. B.

Google LLC / Firebase Cloud Messaging bei Chrome/Android, Mozilla bei Firefox, Apple bei Safari)

Zustellung der von Ihnen aktivierten Push-Erinnerungen an Ihr Gerät; der Nachrichteninhalt ist Ende-zu-Ende-verschlüsselt und für den Dienst nicht lesbar. Nur relevant, wenn Sie Push-Erinnerungen aktivieren.

je nach Anbieter, ggf. USA; SCC / DPF soweit anwendbar

Stripe Payments
Europe, Ltd.

Zahlungsabwicklung ausschließlich bei einer von Ihnen freiwillig veranlassten Unterstützung (Trinkgeld). Ihre Zahlungsdaten geben Sie direkt bei Stripe ein; wir erhalten nur die Zahlungsbestätigung und speichern keine vollständigen Zahlungsdaten. Nur relevant, wenn Sie freiwillig unterstützen.

Irland (EU); bei etwaiger Übermittlung in die USA Standardvertragsklauseln (SCC)

SCC = Standardvertragsklauseln gemäß Art. 46 Abs. 2 lit. c DSGVO. DPF = EU-U.S. Data Privacy Framework (Angemessenheitsbeschluss der EU-Kommission vom 10. Juli 2023). Mit allen Auftragsverarbeitern bestehen Auftragsverarbeitungsverträge gemäß Art. 28 DSGVO.

7. Cookies und Tracking

SerahrUHU verwendet ausschließlich **technisch notwendige Session- und Authentifizierungs-Cookies** (Supabase), die für Anmeldung und Sitzungsverwaltung

Auf unseren Seiten ist **Vercel Web Analytics** (Anbieter: Vercel Inc.) aktiv. Es misst pseudonym die Reichweite (u.a. Seitenaufrufe, Referrer, ungefähres Herkunftsland aus der gekürzten IP, Browser-/Gerätetyp). Es werden dabei **keine Cookies gesetzt** und es findet kein geräte- oder seitenübergreifendes Tracking statt; ein Zugriff auf Endgeräte-Informationen i.S.d. § 25 TDDDG erfolgt nicht. Rechtsgrundlage ist unser berechtigtes Interesse an einer statistischen Reichweitenmessung (Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO).

8. Ihre Rechte

Sie haben gemäß DSGVO folgende Rechte:

- **Auskunft** (Art. 15) — welche Daten über Sie gespeichert sind
- **Berichtigung** (Art. 16) — Korrektur unrichtiger Daten
- **Löschung** (Art. 17) — Löschung Ihrer Daten
- **Einschränkung** (Art. 18) — Einschränkung der Verarbeitung
- **Datenübertragbarkeit** (Art. 20) — Herausgabe Ihrer Daten in maschinenlesbarem Format (JSON-Export)
- **Widerspruch** (Art. 21) — Widerspruch gegen die Verarbeitung
- **Widerruf der Einwilligung** (Art. 7 Abs. 3) — Widerruf der Einwilligung in die Verarbeitung Ihrer Gesundheitsdaten mit Wirkung für die Zukunft

Anfragen richten Sie bitte an contact@serahr.de.

8a. Automatisierte Entscheidungsfindung

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

9. Beschwerderecht



Sie können sich bei jeder Datenschutz-Aufsichtsbehörde beschweren; für uns zuständig ist die **Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen (LDI NRW)**, Kavalleriestr. 2-4, 40213 Düsseldorf.

10. Änderungen

Diese Datenschutzerklärung kann bei Bedarf aktualisiert werden. Die aktuelle Version mit Datum finden Sie stets auf dieser Seite.

Aktuelle Fassung: Version 1.0.2, gültig ab 02.06.2026.

Frühere Fassungen

Version 1.0.0 Gültig: 30.05.2026 bis 01.06.2026 [DE \(PDF\)](#) [EN \(PDF\)](#)

Version 1.0.1 Gültig: 01.06.2026 bis 02.06.2026 [DE \(PDF\)](#) [EN \(PDF\)](#)

Version 1.0.2 Gültig: 02.06.2026 bis heute [DE \(PDF\)](#) [EN \(PDF\)](#)

[AGB](#) [Datenschutz](#)

[Aktuelle Studie: DSGVO-
Status-Check 2026 →](#)

SCHWESTERSEITEN

[kineangst.de](#) — KI-Risiko-Einschätzung pro Beruf

[kineahnung.de](#) — KI-Tools nach Beruf

© 2026 Thorsten Ahrens. Alle Rechte vorbehalten.

 Chat