

**Vereinbarungen zu meiner Teilnahme an einem Präventiv-Fastenkurs / Fastenkurs für Gesunde**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon/Handy: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Ich bin darüber informiert, dass der ausgeschriebene Kurs ein Fastenkurs für Gesunde, also ein Präventivfastenkurs ist, und kein „Heilfasten“ unter ärztlicher Leitung. Die vertraglichen Leistungen ergeben sich aus der Leistungsbeschreibung des Veranstalters. Programmänderungen begründen keine Ersatzforderungen.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich für gesund halte und freiwillig in eigener Verantwortung an dem Fastenseminar teilnehme. Während der Teilnahme an dem Kurs trage ich die volle Verantwortung für mein eigenes Handeln. Ich erhebe keinen Haftungsanspruch gegen die Fastenleiter/In, die Organisatoren bzw. Träger dieser Fastenwoche. Ich kenne die Teilnahmebedingungen und bin damit einverstanden. Für die von mir eingebrachten Gegenstände wird ferner keine Haftung übernommen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Wichtige Fragen zur Teilnahme und guten Betreuung während des Fastenkurses**

Bitte füllen Sie den Fragebogen sorgfältig aus. Diese Angaben dienen der Vorbereitung und individuellen Betreuung während des Fastenkurses und stellen sicher, dass ich auf eventuell vorliegende Indikationen ausreichend Rücksicht nehmen und Sie während der Fastenzeit bestmöglich beraten kann. Sollte es zu einzelnen Angaben noch weitere Fragen geben, oder eine zusätzliche Empfehlung oder Rücksprache mit einem Facharzt notwendig sein, werden wir die betreffenden Punkte in einem persönlichen Gespräch klären. Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt und nicht an dritte Personen weitergegeben.

Haben Sie bereits Fastenwochenerfahrung? JA  NEIN  .....Mal max. ....Tage

Was möchten Sie mit dem Fasten erreichen, was sind Ihre Motive? ( z.B. Prävention, Neu-Ordnung, Entspannung)

.....

Größe in cm: ..... Gewicht in kg: ..... Halten Sie sich für gesund und leistungsfähig? JA  NEIN

Wenn Nein, welche Einschränkungen liegen vor? .....

Folgende Medikamente nehme ich regelmäßig ein: .....

**Zutreffende Punkte bitte ankreuzen:**

**Ja / Nein**

- Trinken Sie regelmäßig Kaffee, schwarzen oder grünen Tee?  /
- Rauchen Sie?  /
- Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne?  /
- Haben oder hatten Sie Rückenbeschwerden?  /
- Leiden Sie an zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck?  /
- Sind Sie schwanger oder stillen Sie?  /
- Wurden Sie vor kurzem operiert?  /
- Haben oder hatten Sie Beschwerden oder eine Erkrankung des Magens, Dünn- oder Dickdarms?  /
- Neigen Sie leicht zu Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung?  /
- Leiden/Litten Sie an Erkrankungen des Herzens (z.B. Herzrhythmusstörungen), Leber oder Niere?  /
- Werden Sie wegen Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 behandelt?  /
- Leiden oder litten Sie je an einer Essstörung?  /
- Haben oder hatten Sie eine Nahrungsmittel-Allergie/-Unverträglichkeit?  /
- Hatten Sie in letzter Zeit ungewollte Körpergewichtsverluste?  /
- Leiden Sie an einer psychischen Erkrankung?  /

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen.



### Wichtige Hinweise für den Fastenleiter

Sobald der Fastenkursteilnehmer einen der o.g. Punkte ankreuzt und/ oder eine Medikamenteneinnahme angibt, müssen in einem persönlichen Gespräch alle Hintergründe und Einzelheiten besprochen und am besten auch auf dem Bogen notiert werden.

Für Schwangere, Stillende, frisch Operierte, Menschen mit Essstörungen oder psychischen Erkrankungen ist die Teilnahme an einem Fastenkurs für Gesunde **nicht** möglich.

Teilnehmer mit aktuell vorliegenden Erkrankungen, z.B. des Magen-, Darmtraktes, des Herzens, der Leber oder mit Diabetes ist **immer ein ärztliches Vorgespräch und eine ärztliche Begleitung notwendig**.

Beide Seiten sichern sich durch eine ärztliche Bescheinigung oder der Fastenleiter durch ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt ab. Dafür ist vorher immer die Zustimmung des Fasteninteressenten einzuholen.

Durch das Fasten kann die Wirkung zahlreicher Medikamente verändert sein.

Bitte weisen Sie deshalb Ihre weiblichen Fasteninteressierten darauf hin, dass bei einer Einnahme oraler Kontrazeptiva (Pille) für den aktuellen Zyklus ein **zusätzlicher Empfängnisschutz** notwendig ist.

Bei folgenden Medikamentengruppen sollte das Fasten immer **nur unter ärztlicher Aufsicht/ Begleitung** stattfinden und die richtige **Dosierung laufend ärztlich überprüft werden**:

- Bluthochdruckmittel (v.a. Betablocker oder Kombipräparate)
- Stark blutgerinnungshemmende Mittel (Antikoagulantien, z.B. Marcumar)
- Entwässerungsmittel (Diuretika)
- Appetitzügler
- Abführmittel
- Schilddrüsenmedikamente gegen Überfunktion
- Blutzuckerregulierende Medikamente
- Hormonpräparate (v.a. Insulin, Kortison)
- Psychopharmaka (v.a. Antiepileptika, Neuroleptika und Lithium)

Beispiele Medikamente/Wirkstoffe, die ohne Probleme im Rahmen eines Kurzzeitfastens zu sehen sind:

Homöopathika, Schüsslersalze, L-Thyroxin, Östrogen, Antibiotika, äußerlich angewendete Präparate

Bei allen offenen Fragen oder eventuellen Unsicherheiten zu vorliegenden Krankheiten, Medikamenten oder dem allgemeinen Status des Fasteninteressierten bitte immer Rücksprache mit unseren Fastenärzten halten oder eine telefonische oder schriftliche Anfrage an [buero@fastenakademie.de](mailto:buero@fastenakademie.de) stellen.

Bitte geben Sie Ihren Fastenden niemals Ratschläge zu einer veränderten Medikamentierung. Das sollte ausschließlich zwischen dem behandelnden Arzt und seinem Patienten besprochen werden.

Mit Hilfe dieser Maßnahmen können Sie sicherstellen, dass der Fastende ein positives und gesundes Fastenerlebnis hat.



## **Hinweise zum Datenschutz; Erteilung einer Einwilligung für Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche**

Wenn Sie den Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche ausfüllen, werden durch den bezeichneten „Veranstalter“ als Verantwortlichen u.a. Gesundheitsdaten und biometrische Daten zu dem Zweck verarbeitet, Ihre körperliche Eignung festzustellen und Sie angemessen zu beraten.

Die Verarbeitung dieser Daten erfordert Ihre Einwilligung bzw. erfolgt ausschließlich auf Grundlage Ihrer Einwilligung, Art. 9 Abs. 2 lit. a DS-GVO, Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO.

Ihre Einwilligung ist freiwillig und Sie haben das Recht, ihre Einwilligung jederzeit ganz oder teilweise zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der auf ihrer Grundlage bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

### Einwilligungserklärung:

( ) Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Eine doppelte Ausführung dieser Einwilligungserklärung habe ich erhalten.

Im Übrigen verweisen wir hinsichtlich unserer Informationspflichten auf die umseitigen Hinweise zum Datenschutz.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift der Teilnehmers: \_\_\_\_\_

---

# Hinweise zur Datenverarbeitung – Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche

## 1. Name und Kontaktdaten des für die Verarbeitung Verantwortlichen gemäß Art. 4 Abs. 7 EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)

Diese Datenschutzhinweise gelten für die Datenverarbeitung durch den in dem Anmeldeformular bezeichneten „Veranstalter“.

## 2. Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten sowie Art und Zweck und deren Verwendung

Wenn Sie den Fragebogen zur Teilnahme an einer Fastenwoche ausfüllen und uns übermitteln, werden wir die dort angegebenen Daten zwecks Bearbeitung der Anfrage bzw. Durchführung des Vertrages speichern. Dabei erheben wir folgende Informationen:

- Name, Anschrift und Kontaktdaten,
- Geburtsdatum,
- Größe, Gewicht,
- Fastenerfahrung,
- Gesundheitsdaten, insb. Vorerkrankungen, Medikation

Die Erhebung dieser Daten erfolgt,

- um Sie als Kunden identifizieren zu können;
- zur Korrespondenz mit Ihnen;
- zur Rechnungsstellung;
- um das Mindest- und Höchstalter bzw. die Fastenfähigkeit festzustellen;
- um Ihre körperliche Eignung festzustellen und Sie angemessen beraten zu können.

Die Verarbeitung zur Erbringung vertraglicher oder vorvertraglicher Leistungen erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO. Die Verarbeitung von Gesundheitsdaten und biometrischen Daten erfolgt jedoch ausschließlich auf Grundlage Ihrer Einwilligung (Art. 9 Abs. 2 lit. a DS-GVO, Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO).

Die Daten werden gelöscht, sobald sie für ihre Zweckbestimmung nicht mehr erforderlich sind und der Löschung keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Soweit wir aufgrund von handelsrechtlichen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten zu einer längeren Speicherung verpflichtet sind, wird die Verarbeitung eingeschränkt. D.h. die Daten werden gesperrt und nicht für andere Zwecke verarbeitet. Nach § 147 Abs. 1 und 3 AO, § 257 Abs. 1 und 4 HGB, § 14b Abs. 1 USfG gilt eine 10-jährige Aufbewahrungsfrist betreffend Bücher und Aufzeichnungen, Jahresabschlüsse, Buchungsbelege, Rechnungen u.a., sowie eine 6-jährige Aufbewahrungspflicht für alle anderen aufbewahrungspflichtigen Geschäftsunterlagen wie empfangene oder abgesandte Handels- oder Geschäftsbriefe und sonstige Unterlagen, soweit sie für die Besteuerung von Bedeutung sind. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils mit dem Schluss des Kalenderjahrs.

Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte.

## 3. Ihre Rechte

Sie haben das Recht:

- gemäß Art. 7 Abs. 3 DS-GVO eine einmal erteilte Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Dies hat zur Folge, dass die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortgeführt werden darf;
- gemäß Art. 15 DS-GVO Auskunft über Ihre verarbeiteten personenbezogenen Daten zu verlangen. Insbesondere können Sie Auskunft über die Verarbeitungszwecke, die Kategorie der personenbezogenen Daten, die Kategorien von Empfängern, gegenüber denen Ihre Daten offengelegt wurden oder werden, die geplante Speicherdauer, das Bestehen eines Rechts auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung oder Widerspruch, das Bestehen eines Beschwerderechts, die Herkunft ihrer Daten, sofern diese nicht bei uns erhoben wurden, sowie über das Bestehen einer automatisierten Entscheidungsfindung einschließlich Profiling und ggf. aussagekräftigen Informationen zu deren Einzelheiten verlangen;
- gemäß Art. 16 DS-GVO unverzüglich die Berichtigung unrichtiger oder Vervollständigung Ihrer gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen;
- gemäß Art. 17 DS-GVO die Löschung Ihrer gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit nicht die Verarbeitung zur Ausübung des Rechts auf freie Meinungsäußerung und Information, zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, aus Gründen des öffentlichen Interesses oder zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen erforderlich ist;
- gemäß Art. 18 DS-GVO die Einschränkung der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit die Richtigkeit der Daten von Ihnen bestritten wird, die Verarbeitung unrechtmäßig ist, Sie aber deren Löschung ablehnen und wir die Daten nicht mehr benötigen, Sie jedoch diese zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigen oder Sie gemäß Art. 21 DS-GVO Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt haben;
- gemäß Art. 20 DS-GVO Ihre personenbezogenen Daten, die Sie bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesebaren Format zu erhalten oder die Übermittlung an einen anderen Verantwortlichen zu verlangen;
- gemäß Art. 21 DS-GVO können Sie der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, die wir auf eine Interessenabwägung stützen, widersprechen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben.

Sie haben zudem das Recht, sich gemäß Art. 77 DS-GVO bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren.

## 4. Widerspruch und Widerruf gegen die Verarbeitung Ihrer Daten

a. Sie können eine Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widerrufen. Ein solcher Widerruf beeinflusst die Zulässigkeit der Verarbeitung nach Aussprache des Widerrufs.

b. Soweit wir die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten auf die Interessenabwägung stützen, können Sie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen. Bei Ausübung eines solchen Widerspruchs bitten wir um Darlegung der Gründe, weshalb wir Ihre personenbezogenen Daten nicht wie von uns durchgeführt verarbeiten sollten. Im Falle Ihres begründeten Widerspruchs prüfen wir die Sachlage und werden entweder die Datenverarbeitung einstellen bzw. anpassen oder Ihnen unsere zwingenden schutzwürdigen Gründe aufzeigen, aufgrund derer die Verarbeitung fortführen.

c. Selbstverständlich können Sie der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten für Zwecke der Werbung und Datenanalyse jederzeit widersprechen.