

Datenschutzhinweise für den Instagram-Auftritt

Stand: 03.12.2025

Diese Hinweise informieren dich darüber, wie beim Besuch meines Instagram-Profil personenbezogene Daten verarbeitet werden.

Verantwortlich für die Datenverarbeitung im Zusammenhang mit diesem Instagram-Profil im Sinne der DSGVO bin ich:

Jane Hillmann
body regulation, Einzelunternehmen
An der Amecke 50
59939 Olsberg
E-Mail: body.regulation@icloud.com

2. Gemeinsam Verantwortliche mit Meta Platforms Ireland Limited

Beim Besuch meines Instagram-Profil werden personenbezogene Daten auch durch die Plattformbetreiberin verarbeitet:

Meta Platforms Ireland Limited
Merrion Road
Dublin 4, D04 X2K5
Irland

Ich und Meta sind im Rahmen der sogenannten Seiten-/Profil-Insights (aggregierte Nutzungsstatistiken) gemeinsam Verantwortliche nach Art. 26 DSGVO. Die gemeinsame Verantwortlichkeit ergibt sich aus dem von Meta bereitgestellten „Zusatz für Verantwortliche für Meta-Produkte“ (Controller Addendum).

Meta ist dabei insbesondere zuständig für:

- die Erfüllung der primären Informationspflichten gegenüber den Nutzer:innen,
- die Wahrnehmung deiner Betroffenenrechte in Bezug auf Insights-Daten (Art. 15–22 DSGVO),
- die Sicherheit der Verarbeitung.

Weitere Informationen zur Datenverarbeitung durch Meta (insb. Instagram-Datenrichtlinie):

- Instagram-Datenschutz: <https://help.instagram.com/519522125107875>
- Datenschutzhinweise zu Insights-Daten / gemeinsame Verantwortlichkeit: https://www.facebook.com/legal/terms/information_about_page_insights_data

3. Datenverarbeitung durch Meta (eigene Verantwortung von Meta)

Beim Aufruf meines Profils verarbeitet Meta u. a.:

- IP-Adresse, Geräte- und Browserinformationen
- Seiten-/Profilaufrufe, Interaktionen (Likes, Kommentare, Speichern, Teilen)
- technische Daten zu Cookies, Pixeln und ähnlichen Technologien
- ggf. Standortinformationen

Diese Verarbeitung findet überwiegend in alleiniger Verantwortung von Meta statt. Ich habe keinen vollumfänglichen Zugriff auf die zugrunde liegenden Einzeldaten, sondern nur auf aggregierte Statistiken (Insights).

Meta kann diese Daten u. a. nutzen für:

- Bereitstellung und Betrieb der Plattform
- Anzeigenschaltung und personalisierte Werbung
- Reichweitenmessung und Marktforschung
- plattformübergreifende Auswertung (Facebook, Instagram, WhatsApp etc.)

Die Details (inkl. Informationen zu Cookies, Speicherdauer, Empfängern und Drittlandübermittlungen, insbesondere in die USA) findest du in den Datenschutzhinweisen von Meta / Instagram.

4. Datenverarbeitung durch mich beim Besuch und bei Interaktionen

Unabhängig von Meta verarbeite ich selbst personenbezogene Daten, wenn du mit meinem Profil interagierst.

4.1 Aufruf des Profils / Insights

Ich erhalte von Meta anonymisierte bzw. aggregierte Statistiken (Insights), z. B.:

- Anzahl der Profilauftrufe
- Reichweite und Impressions meiner Beiträge und Stories
- demografische Auswertungen (z. B. Altersspannen, Regionen, Geschlechterverteilung)

Ich kann anhand dieser Daten keine einzelnen Personen identifizieren. Die Verarbeitung dient der Auswertung und Optimierung meines Angebots und meiner Inhalte.

Rechtsgrundlage: Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO (berechtigtes Interesse an zielgruppengerechter Kommunikation und Optimierung meines Profils).

4.2 Kommentare, Likes, Markierungen

Wenn du meine Beiträge kommentierst, likst, speicherst, teilst oder mich verlinkst/markierst, verarbeite ich die dabei sichtbaren Daten:

- deinen Instagram-Nutzernamen und ggf. Profilbild
- den Inhalt deines Kommentars bzw. deiner Nachricht
- die Information, dass du meinen Beitrag geliked oder gespeichert hast
- ggf. Erwähnungen / Markierungen meines Profils in deinem Content

Ich nutze diese Daten, um:

- mit dir zu kommunizieren,
- auf Kommentare und Fragen zu antworten,
- meine Inhalte und Angebote weiterzuentwickeln.

Rechtsgrundlage: Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO (berechtigtes Interesse an Kommunikation und Community-Pflege). Wenn sich deine Anfrage auf ein konkretes Angebot, Coaching oder eine (Vor-)Vertragsbeziehung bezieht, ist Rechtsgrundlage zusätzlich Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Vertrag / Vertragsanbahnung).

4.3 Direktnachrichten (DM)

Wenn du mir eine Direktnachricht über Instagram schreibst, verarbeite ich:

- deinen Nutzernamen und ggf. weitere Profildaten
- den Nachrichteninhalt
- das Datum und die Uhrzeit der Kommunikation

Ich nutze diese Informationen, um:

- deine Anfrage zu beantworten,
- dich zu meinem Angebot zu informieren (z. B. Mentoring, Programme, Freebies),
- ggf. spätere Kommunikation mit dir nachzuvollziehen (Konversationsverlauf).

Rechtsgrundlagen:

- Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, sofern es um konkrete Anfragen zu Leistungen, Verträgen, Terminen oder Buchungen geht;
- Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO für allgemeine Kommunikation, Feedback, Austausch, Community-Pflege.

4.4 Gewinnspiele, Umfragen, Aktionen

Sofern ich über Instagram Gewinnspiele, Umfragen oder ähnliche Aktionen durchführe, verarbeite ich die Daten, die du dafür bereitstellst (z. B. Kommentar, Nutzernamen, ggf. Kontaktmöglichkeit wie E-Mail). Zweck ist die Durchführung der jeweiligen Aktion (z. B. Auslosung und Benachrichtigung der Gewinner:innen).

Rechtsgrundlage: Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Durchführung der Aktion). Ggf. kommen ergänzende Teilnahmebedingungen hinzu, in denen die Verarbeitung genauer beschrieben wird.

5. Empfänger der Daten / Dienstleister

Innerhalb meines Unternehmens habe ausschließlich Personen Zugriff auf deine Daten, die diese zur Erfüllung der genannten Zwecke benötigen (z. B. Kommunikation, Terminabstimmung, Marketing).

Darüber hinaus können Daten verarbeitet werden durch:

- Meta Platforms Ireland Limited als Plattformbetreiberin (eigene Verantwortung, siehe oben),
- ggf. IT-Dienstleister oder andere Auftragsverarbeiter, die ich zur technischen Unterstützung einsetze (z. B. E-Mail-Hosting, Termin-Tools), mit denen ich Auftragsverarbeitungsverträge nach Art. 28 DSGVO abgeschlossen habe.

Eine Weitergabe an Dritte zu Werbezwecken ohne Rechtsgrundlage oder deine Einwilligung erfolgt nicht durch mich.

6. Drittlandübermittlungen

Meta kann Daten auch in Länder außerhalb der EU/des EWR übertragen, insbesondere in die USA. Hierauf habe ich keinen direkten Einfluss. Meta stützt sich dabei nach eigenen Angaben u. a. auf Standardvertragsklauseln der EU-Kommission und weitere Schutzmaßnahmen. Details findest du in den Datenschutzrichtlinien von Meta / Instagram.

Ich selbst übermittele deine Daten grundsätzlich nicht in Drittländer, es sei denn:

- dies ist zur Vertragserfüllung erforderlich,
- du hast ausdrücklich eingewilligt,
- oder es bestehen andere datenschutzrechtliche Erlaubnistanstbestände.

7. Speicherdauer

Ich speichere personenbezogene Daten nur solange, wie dies für die genannten Zwecke erforderlich ist oder gesetzliche Aufbewahrungspflichten bestehen.

Konkret:

- Kommentare / öffentliche Interaktionen bleiben grundsätzlich sichtbar, solange der Beitrag online ist oder du deinen Kommentar selbst löscht. Ich kann Beiträge oder Kommentare ggf. moderieren oder löschen, wenn sie z. B. gegen Nutzungsbedingungen verstößen.
- Direktnachrichten lösche ich regelmäßig, sobald der Zweck der Kommunikation entfällt (z. B. Anfrage abgeschlossen) und keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen.
- Soweit Daten in steuerlich relevanten Unterlagen oder Geschäftsunterlagen landen (z. B. Korrespondenz zu bezahlten Leistungen), gelten die gesetzlichen Aufbewahrungsfristen (in der Regel 6–10 Jahre).

8. Verpflichtung zur Bereitstellung der Daten

Du bist nicht verpflichtet, personenbezogene Daten bereitzustellen.

Wenn du jedoch bestimmte Funktionen von Instagram nutzen möchtest (z. B. Kommentieren, Nachrichten schicken), sind bestimmte Angaben technisch bzw. vertraglich erforderlich. Ohne diese Angaben sind die jeweiligen Funktionen nicht nutzbar.

9. Deine Rechte als betroffene Person

Dir stehen die folgenden Rechte in Bezug auf deine personenbezogenen Daten zu:

- Auskunft (Art. 15 DSGVO): Ob und welche Daten ich über dich verarbeite.
- Berichtigung (Art. 16 DSGVO): Korrektur unrichtiger oder Vervollständigung unvollständiger Daten.
- Löschung (Art. 17 DSGVO): „Recht auf Vergessenwerden“, sofern keine Aufbewahrungspflichten oder anderen Rechtsgrundlagen entgegenstehen.
- Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO).
- Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO), sofern anwendbar.
- Widerspruch (Art. 21 DSGVO) gegen die Verarbeitung, die auf Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO beruht.
- Widerruf erteilter Einwilligungen (Art. 7 Abs. 3 DSGVO) mit Wirkung für die Zukunft.

Zur Ausübung deiner Rechte im Hinblick auf die von mir verarbeiteten Daten kannst du dich direkt an mich über die angegebenen Kontaktwege wenden.

Im Hinblick auf Daten, die von Meta in eigener Verantwortung verarbeitet werden (insb. Insights, Plattformnutzung), kannst du deine Rechte auch direkt gegenüber Meta geltend machen:

<https://www.facebook.com/help/contact/540977946302970>

Meta ist nach dem Controller-Addendum verpflichtet, Anfragen nach der DSGVO zu bearbeiten.

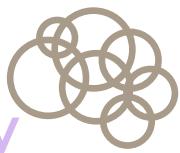
10. Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde

Du hast zudem das Recht, dich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu beschweren, wenn du der Ansicht bist, dass die Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten gegen Datenschutzrecht verstößt (Art. 77 DSGVO). Zuständig ist insbesondere die Aufsichtsbehörde deines gewöhnlichen Aufenthaltsortes, deines Arbeitsplatzes oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes.

Für mich ist in der Regel die zuständige Landesdatenschutzbehörde in Deutschland verantwortlich.

11. Änderungen dieser Datenschutzhinweise

Ich behalte mir vor, diese Datenschutzhinweise anzupassen, wenn sich die Rechtslage, die Verarbeitung meiner Daten oder die Dienste von Instagram / Meta ändern. Es gilt jeweils die hier abrufbare, aktuelle Fassung.



Datenschutzhinweis

1. Verantwortliche Stelle:

Jane Hillmann
body regulation, Einzelunternehmen
An der Amecke 50
59939 Olsberg
E-Mail: body.regulation@icloud.com

2. Art der verarbeiteten Daten:

Name, E-Mail-Adresse

3. Zweck der Datenverarbeitung:

Die Daten werden ausschließlich zum Versand des Guides per E-Mail sowie für eventuelle Marketing- und Newsletter-Zwecke verwendet.

4. Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung:

Die Datenverarbeitung erfolgt auf Grundlage der Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO.

5. Speicherdauer der Daten:

Die Daten werden solange gespeichert, bis die betroffene Person der Verarbeitung widerspricht oder die Einwilligung widerruft.

6. Weitergabe der Daten:

Die Daten werden grundsätzlich nicht an Dritte weitergegeben. Eine Ausnahme besteht lediglich, wenn der Versand des Guides über ein CRM-System erfolgt. In diesem Fall wird der Dienstleister sorgfältig ausgewählt und datenschutzkonform eingebunden.

7. Speicherort der Daten:

Die Daten werden in einem CRM-System gespeichert.

8. Rechte der betroffenen Personen:

Betroffene Personen haben das Recht auf:

- Auskunft über die gespeicherten Daten
- Berichtigung unrichtiger Daten
- Löschung der Daten, sofern keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht besteht
- Einschränkung der Verarbeitung
- Widerspruch gegen die Datenverarbeitung
- Widerruf der Einwilligung zur Verarbeitung der Daten

9. Widerruf der Einwilligung:

Die Einwilligung zur Speicherung und Nutzung der Daten kann jederzeit widerrufen werden. Dafür genügt eine formlose E-Mail an: body.regulation@icloud.com.

10. Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde:

Betroffene Personen haben das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde über die Datenverarbeitung zu beschweren.