



Antrag: Melderegister-Sperren

Übermittlungssperren, Auskunftssperre, ePA-Widerspruch · gehört zu Kapitel 11 · Meldebehörde: _____ · Datum: _____

Der größte Adresshändler Deutschlands ist keine Firma, sondern das Einwohnermeldeamt. Über die einfache Melderegisterauskunft (§ 44 BMG) kann grundsätzlich jeder gegen eine kleine Gebühr deine aktuelle Meldeadresse abfragen, ohne Begründung, nur mit der Erklärung, die Daten nicht für Werbung oder Adresshandel zu nutzen. Das Register lässt sich trotzdem härten: Übermittlungssperren sind formlos, kostenlos, ohne Begründung und stehen jedem zu. Seit 2026 gibt es nur noch **drei** Widersprüche. Die Übermittlung an Adressbuchverlage wurde zum 10. Juli 2026 ersatzlos gestrichen, der Widerspruch gegen die Übermittlung an die Bundeswehr zum 1. Januar 2026 abgeschafft, Altwidersprüche dazu sind unwirksam. Ältere Sammelformulare führen beide Punkte noch auf, die Kreuze dort laufen ins Leere. Dieses Blatt trägt die drei, die bleiben, dazu die Auskunftssperre für Gefährdete und den Widerspruch gegen die elektronische Patientenakte.

1 · SCHREIBEN AN DIE MELDEBEHÖRDE: WIDERSPRUCH GEGEN DATENÜBERMITTLUNGEN

Absender: Name _____ · Anschrift _____ · Geburtsdatum _____ (die Behörde braucht alle drei Angaben zur Zuordnung im Register)

An: Meldebehörde / Bürgeramt der Stadt oder Gemeinde _____

Betreff: Widerspruch gegen Datenübermittlungen aus dem Melderegister (§ 42 Abs. 3 Satz 2 und § 50 Abs. 5 BMG)

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich widerspreche der Übermittlung meiner Daten aus dem Melderegister an

☐ Parteien, Wählergruppen und andere Träger von Wahlvorschlägen im Zusammenhang mit Wahlen und Abstimmungen (§ 50 Abs. 1 BMG),

☐ Mandatsträger, Presse und Rundfunk zu Alters- und Ehejubiläen (§ 50 Abs. 2 BMG),

☐ öffentlich-rechtliche Religionsgesellschaften, soweit es um meine Daten als Familienangehöriger eines Mitglieds geht (§ 42 Abs. 2 in Verbindung mit Abs. 3 Satz 2 BMG).

Bitte richten Sie die entsprechenden Übermittlungssperren im Melderegister ein und bestätigen Sie mir das kurz schriftlich. Der Widerspruch bedarf keiner Begründung und gilt bis auf Widerruf.

Mit freundlichen Grüßen

Ort, Datum _____ · Unterschrift _____

Persönlich beim Bürgeramt geht es genauso: Viele Ämter haben ein Sammelformular, dann nur die drei Kreuze setzen. Eine Übermittlungssperre gilt bis zu deinem Widerruf. Bei jeder Anmeldung nach einem Umzug muss das Amt auf das Widerspruchsrecht hinweisen (§ 50 Abs. 5 BMG). Setze die Sperren in der neuen Gemeinde dann gleich neu, statt darauf zu vertrauen, dass sie mitwandern. Die Jubiläumsauskunft betrifft den 70. Geburtstag, danach jeden fünften und ab dem 100. jeden Geburtstag sowie Ehejubiläen ab dem 50.

Widerspruch eingereicht am: _____ · Weg: Brief / persönlich / Sammelformular · Bestätigung erhalten am: _____ · Sperren im Register bestätigt: _____

2 · AUSKUNFTSSPERRE NACH § 51 BMG: NUR BEI ECHTER GEFÄHRDUNG

Punkt	Was gilt	OK
Voraussetzung	Tatsachen, die eine Gefahr für Leben, Gesundheit, persönliche Freiheit oder ähnliche schutzwürdige Interessen glaubhaft machen, etwa Stalking, häusliche Gewalt oder Bedrohung. Auch wer beruflich verstärkt Anfeindungen ausgesetzt ist, fällt darunter.	
Wirkung	Das Amt gibt die Adresse grundsätzlich nicht heraus, prüft jede Anfrage einzeln und hört dich vorher an. Eine Ablehnung lässt nach außen nicht erkennen, dass eine Sperre besteht. Bei einem Umzug wird die Sperre an die neue Meldebehörde weitergegeben (§ 33 Abs. 4 BMG).	
Dauer	Zwei Jahre, auf Antrag verlängerbar. Vor dem Ablauf benachrichtigt dich das Amt.	
Mitbringen	Belege, die die Gefahr greifbar machen: Strafanzeige, Gerichtsbeschluss, Schreiben einer Beratungsstelle oder eines Anwalts. Die Sperre ist kein Selbstbedienungswerkzeug, aber wer ein reales Bedrohungsszenario hat, soll sie nutzen.	

3 · SCHREIBEN AN DIE KRANKENKASSE: WIDERSPRUCH GEGEN DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

Absender: Name _____ · Anschrift _____ · Geburtsdatum _____ · Versichertennummer _____

An: Krankenkasse _____

Betreff: Widerspruch gegen die Anlage und Führung der elektronischen Patientenakte (ePA)

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich widerspreche der Anlage und Führung einer elektronischen Patientenakte für mich (§ 344 SGB V). Soweit bereits eine Akte angelegt wurde, widerspreche ich nachträglich und bitte um Löschung der Akte samt Inhalt. Bitte bestätigen Sie mir den Widerspruch und die Löschung schriftlich.

Mit freundlichen Grüßen

Ort, Datum _____ · Unterschrift _____

Formlos, jederzeit, kostenlos, auch nachträglich. Die ePA ist eine Widerspruchslösung: Wer schweigt, bekommt die Akte. Nach dem Widerspruch löscht die Kasse die Akte samt Inhalt, ein späterer Widerruf legt eine leere Akte an, die alten Inhalte kommen nicht zurück. Alternative zum Komplett-Widerspruch: den Zugriff granular steuern, einzelne Dokumente verbergen, bestimmte Stellen ausschließen. Eine bewusste Entscheidung statt einer verpassten Frist.

Entscheidung: Widerspruch / Akte behalten und Zugriff steuern · Widerspruch eingereicht am: _____ · Löschung bestätigt am: _____

4 · ALLTAGSADRESSE ENTKOPPELN

Adresse	Wohin sie gehört	OK
Meldeadresse	Nur dort, wo sie gesetzlich hingehört: Behörden, Bank, Arbeitgeber. Nirgendwo sonst.	
Postfach oder c/o	Für Bestellungen, Vereine, Newsletter, Dienste und alles, was eine Lieferadresse verlangt (Kapitel 10). So liegt die echte Wohnadresse in keiner Kundendatenbank.	
Alias-Adresse	Datenschutzanfragen an Data Broker nur über eine maskierte E-Mail-Adresse, damit die Anfrage keine neue Spur legt (eigenes Werkstatt-Blatt „DSGVO-Schreiben an Data Broker“).	

⚠ Auf diesem Blatt steht kein Geheimnis, aber die ausgefüllten Briefe enthalten Meldeadresse, Geburtsdatum und Versichertennummer. Kopien der versandten Schreiben bei den Unterlagen ablegen, das leere Blatt darf überall liegen. **⚠ Die Übermittlungssperren wirken nicht gegen die einfache Melderegisterauskunft nach § 44 BMG.** Dagegen hilft nur die Auskunftssperre bei Gefährdung, sonst die entkoppelte Alltagsadresse.