

# InCharge

## Content Guide

### So setzt du verantwortungsvolle Kommunikation im Feed um

Die **InCharge Charta** ist ein gemeinsamer Kodex für verantwortungsvolle Gesundheitskommunikation im Feed – entwickelt von Content Creator:innen und Fachpersonen, basierend auf 4 zentralen Prinzipien: Verlässlichkeit, Transparenz, Wertschätzung und Echtheit.

#### Wie wir die Charta im Feed umsetzen:

Soziale Medien leben von schnellen, verkürzten Inhalten. Unsere Aufgabe ist es nicht, diese Charakteristiken zu vermeiden, sondern sie verantwortungsvoll zu nutzen. Das bedeutet für uns: Wir zeigen nicht nur, was wir tun oder empfehlen, sondern machen sichtbar, warum wir es zeigen, für wen es gedacht ist und wie es einzuordnen ist.

**Verwendungshinweis:** Die InCharge-Charta und der InCharge Content Guide sind geschützte Dokumente. Die Verwendung, Bearbeitung oder Veröffentlichung von Inhalten, Texten und Grafiken ist nur nach vorheriger Absprache mit InCharge bzw. Nutrition Hub möglich. Das Teilen des Links zur Charta ist ausdrücklich willkommen.



# Verlässlichkeit – So zeigt sich das im Content

## Herausforderung:

Social Media belohnt einfache Antworten und starke Behauptungen. Wissenschaft funktioniert jedoch oft anders: Erkenntnisse entwickeln sich weiter, Zusammenhänge sind komplex und vieles ist individuell.

## Unser Anspruch:

Wir machen wissenschaftliche Inhalte verständlich und alltagsnah – ohne dabei Sicherheit vorzutäuschen, wo es keine eindeutigen Antworten gibt.

## InCharge-Kommunikation bedeutet:

Wir kommunizieren fundiert auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und differenziert. Wir vereinfachen Inhalte verständlich – aber nicht irreführend.

## MINI-CHECK

Woran merken wir, dass **Verlässlichkeit** im Content sichtbar wird?  
→ Unser Content schafft Orientierung, ohne falsche Gewissheit zu vermitteln.

Bevor wir posten, prüfen wir kurz:

- Ist klar erkennbar, was gesicherte Information und was persönliche Erfahrung ist?
- Habe ich Studien oder Aussagen verständlich eingeordnet?
- Vermeide ich absolute Aussagen oder Heilversprechen?
- Wird deutlich, dass Ernährung individuell sein kann?
- Nutze ich verständliche Sprache, ohne Inhalte irreführend zu vereinfachen?
- Wissen meine User, wo sie fundierte Informationen und verwendete Studien finden können?
- Vermittle ich Vertrauen durch fundierte Inhalte – statt durch Übertreibung?



# Verlässlichkeit – So zeigt sich das im Content

	Hook	Video	Text	Kommentare
Worauf achten wir?	<p>Hooks dürfen neugierig machen – aber nicht mit falscher Sicherheit, Angst oder absoluten Aussagen arbeiten.</p> <p><b>Leitgedanke:</b> Aufmerksamkeit ja – aber nicht ohne wissenschaftliche Einordnung.</p>	<p>Wir erklären wissenschaftliche Inhalte verständlich und transparent. Wir ordnen Studien ein, statt einzelne Ergebnisse zu dramatisieren.</p> <p><b>Leitgedanke:</b> Einordnung statt Absolutheit.</p>	<p>Wir geben Kontext, benennen Unsicherheiten transparent und machen deutlich, dass Wissenschaft dynamisch ist.</p> <p><b>Leitgedanke:</b> Fundierter Kontext und Hintergrundinformation statt Verunsicherung und Angst</p>	<p>Wir antworten differenziert und transparent – auch dann, wenn die Community einfache Antworten erwartet.</p> <p><b>Leitgedanke:</b> Wissenschaft verständlich machen, ohne sie zu vereinfachen.</p>
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Das kann hilfreich sein – aber nicht für alle“</li> <li>• „Was Studien aktuell über Protein zum Frühstück zeigen“</li> <li>• „Warum dieses Ernährungsthema komplexer ist, als es auf Social Media oft wirkt“</li> <li>• „Ein spannender Zusammenhang, den man kennen sollte“</li> <li>• „Viele sprechen darüber – das sagt die Forschung bisher“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Die Studienlage dazu ist bisher nicht eindeutig“</li> <li>• „Das wurde vor allem an kleinen Gruppen und in Tierstudien untersucht“</li> <li>• „Für manche Menschen kann das sinnvoll sein“</li> <li>• „Es gibt Hinweise darauf, dass...“</li> <li>• „Die Wirkung hängt stark vom individuellen Kontext ab“</li> <li>• „Eine einzelne Studie reicht noch nicht für allgemeine Empfehlungen“</li> </ul>	<p>„Die Forschung zu diesem Thema entwickelt sich aktuell noch weiter. Manche Menschen profitieren davon, für andere macht es kaum einen Unterschied. Wichtig ist deshalb, Inhalte nicht isoliert zu betrachten, sondern immer den persönlichen Alltag und individuelle Bedürfnisse mitzudenken.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Dazu gibt es unterschiedliche Studienergebnisse“</li> <li>• „Das kommt stark auf die individuelle Situation an“</li> <li>• „Die Datenlage dazu ist bisher begrenzt“</li> <li>• „Es gibt Hinweise darauf, aber keine eindeutige Empfehlung“</li> <li>• „Das war eine persönliche Erfahrung von mir – keine allgemeingültige Aussage“</li> <li>• „Ich würde bei solchen Themen immer mehrere Quellen anschauen“</li> </ul>
So nicht!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Dieses Lebensmittel heilt Entzündungen“</li> <li>• „Die Wahrheit über Zucker“</li> <li>• „Damit nimmst du garantiert ab“</li> <li>• „Studien beweisen: Das ist gesund“</li> <li>• „Ärzt:innen verschweigen dir das“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Das funktioniert bei jedem“</li> <li>• „Damit löst du Problem XY“</li> <li>• „Die Wissenschaft sagt eindeutig...“ (wenn die Datenlage nicht eindeutig ist)</li> <li>• „Diese Studie beweist, dass ...“</li> <li>• „Alle sollten das machen“</li> </ul>	<p>„Diese Methode ist wissenschaftlich bewiesen und der beste Weg für eine gesunde Ernährung. Studien zeigen eindeutig, dass du damit langfristig gesünder lebst und Krankheiten vermeiden kannst. Wenn du wirklich etwas für deine Gesundheit tun willst, solltest du das unbedingt umsetzen.“</p>	<p>User: „Hilft das gegen Bauchfett?“            Creator: „Ja, auf jeden Fall“            User: „Ist das gesund?“            Creator: „Das Beste, was du machen kannst“            User: „Sollte jeder das nehmen?“            Creator: „Definitiv“</p>

# Transparenz – So zeigt sich das im Content

## Herausforderung:

Auf Social Media verschwimmen oft persönliche Meinung, Werbung, Erfahrung und Fachinformation.

Für Nutzer:innen ist dadurch nicht immer klar:

- Warum wird etwas empfohlen?
- Ist das Werbung?
- Spricht hier persönliche Erfahrung oder fachliche Expertise?
- Wo liegen die Grenzen der Aussage?

## Unser Anspruch:

Wir kommunizieren nachvollziehbar, offen und klar erkennbar.

## InCharge-Kommunikation bedeutet:

Wir machen transparent,

- aus welcher Perspektive wir sprechen,
- wie Inhalte entstehen,
- wo unsere Kompetenz beginnt und endet,
- und welche Interessen oder Kooperationen hinter Inhalten stehen.



## MINI-CHECK

Woran merken wir, dass **Transparenz** im Content sichtbar wird?  
→ Unser Content macht Hintergründe, Interessen und Grenzen nachvollziehbar.

Bevor wir posten, prüfen wir kurz:

- Ist Werbung klar und direkt erkennbar?
- Wird deutlich, ob ich persönliche Erfahrung oder Fachinformation teile?
- Habe ich mögliche Risiken oder Einschränkungen erwähnt?
- Kommuniziere ich ehrlich, wo meine fachlichen Grenzen liegen?
- Könnte jemand nachvollziehen, warum ich dieses Produkt oder Thema zeige?
- Vermeide ich den Eindruck von absoluter Sicherheit oder Allgemeingültigkeit?
- Würde mein Content auch dann noch transparent wirken, wenn jemand nur kurz darüber scrollt?

# Transparenz – So zeigt sich das im Content

	Hook	Video	Text	Kommentare
Worauf achten wir?	Wir formulieren klar und ehrlich – ohne Werbung oder persönliche Erfahrungen als objektive Wahrheit darzustellen. <b>Leitgedanke:</b> Offenheit schafft Vertrauen.	Wir machen sichtbar, ob Inhalte Werbung enthalten, ob wir aus persönlicher oder fachlicher Perspektive sprechen und wo Grenzen unserer Expertise liegen. <b>Leitgedanke:</b> Klarheit statt versteckter Interessen.	Wir geben transparenten Kontext: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum sprechen wir über ein Thema?</li> <li>• Gibt es Kooperationen?</li> <li>• Welche Grenzen haben die Inhalte?</li> </ul>	Wir kommunizieren offen über Grenzen unserer Kompetenz und vermeiden Scheinsicherheit. <b>Leitgedanke:</b> Transparenz bedeutet auch, Unsicherheiten oder Grenzen klar zu benennen.
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Anzeige   Warum ich dieses Produkt trotzdem differenziert sehe“</li> <li>• „Meine persönliche Erfahrung mit...“</li> <li>• „Das ist keine allgemeine Empfehlung – aber das hat mir geholfen“</li> <li>• „Was man bei Supplementen unbedingt beachten sollte“</li> <li>• „Kooperation hin oder her: Darauf würde ich trotzdem achten“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Das Video entsteht in Kooperation mit...“</li> <li>• „Ich teile hier meine persönliche Erfahrung – das ersetzt keine individuelle Beratung“</li> <li>• „Dazu gibt es unterschiedliche Sichtweisen“</li> <li>• „Ich bin keine Ärztin / kein Arzt – bei medizinischen Fragen hol dir bitte professionelle Unterstützung“</li> <li>• „Nicht jedes Produkt ist für jede Person geeignet“</li> <li>• „Bei der Anwendung solltest du folgende Risiken beachten“</li> </ul>	Anzeige   Das Produkt wurde mir im Rahmen einer Kooperation zur Verfügung gestellt. Meine Einschätzung basiert auf meiner persönlichen Erfahrung und den Informationen, die aktuell verfügbar sind. Wichtig ist: Nicht alles funktioniert für jede Person gleich und manche Produkte können auch Risiken oder Nebenwirkungen haben.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Das kann ich aus der Ferne nicht beurteilen“</li> <li>• „Dafür solltest du dich individuell beraten lassen, z.B. bei deiner Ärztin oder einem Ernährungsberater“</li> <li>• „Ich kann hier nur allgemeine Informationen geben, fachlichen Rat erhältst du bei folgenden Fachgesellschaften“</li> <li>• „Das war meine persönliche Erfahrung – andere erleben das anders“</li> <li>• „Bei bestimmten Vorerkrankungen sollte man vorsichtig sein“</li> </ul>
So nicht!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werbung verstecken oder erst ganz am Ende kennzeichnen</li> <li>• persönliche Erfahrungen als wissenschaftliche Fakten darstellen</li> <li>• „Das verändert alles“ ohne Einordnung</li> <li>• „Musst du unbedingt kaufen“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werbung nur versteckt markieren</li> <li>• Risiken oder Einschränkungen verschweigen</li> <li>• Kompetenz vortäuschen</li> <li>• Produkte als universelle Lösung darstellen</li> </ul>	„Ich nehme dieses Supplement jeden Tag und kann es wirklich allen empfehlen – meine Energie ist seitdem viel besser und ich fühle mich endlich gesund. Den Link dazu findet ihr in meiner Bio. Absolute Empfehlung!“	User: „Kann ich das trotz Krankheit XY nehmen?“ Creator: „Ja klar“ User: „Soll ich das kaufen?“ Creator: „Definitiv, ich finde es super“ User: „Ist das ungefährlich?“ Creator: „Hat keinerlei Risiken!“

# Wertschätzung – So zeigt sich das im Content

## Herausforderung:

Soziale Medien belohnen starke Aussagen, klare Positionen und emotionale Zuspitzung. Dabei entsteht schnell Druck: Inhalte verunsichern, vereinfachen zu stark oder vermitteln das Gefühl, etwas „falsch“ zu machen. Schnell entstehen gesellschaftliche Schubladen und Idealvorstellungen, die Menschen, die diesem Bild nicht entsprechen, ausschließen.

## Unser Anspruch:

Wir nutzen Aufmerksamkeit, um Vielfalt abzubilden und Entspannung zu vermitteln.

## InCharge-Kommunikation bedeutet:

Wir formulieren so, dass Menschen sich orientieren können, ohne sich bewertet, überfordert oder ausgeschlossen zu fühlen.

## MINI-CHECK

Woran merken wir, dass **Wertschätzung** im Content sichtbar wird?

→ Unser Content stärkt, er verunsichert nicht.

Bevor wir posten, prüfen wir kurz:

- Könnte sich jemand durch meinen Content unter Druck gesetzt oder bewertet fühlen?
- Vermittle ich Orientierung oder ein „richtig/falsch“?
- Lasse ich Raum für unterschiedliche Lebensrealitäten?
- Bin ich mir meiner eigenen Privilegien bewusst?
- Spreche ich Menschen so an, dass sie sich abgeholt statt kritisiert fühlen?
- Reflektiere ich, was durch meine Bilder vermittelt wird und wer sich dadurch angesprochen fühlt?
- Nutze ich Sprache, die eher ermutigt als verunsichert?
- Formuliere ich Kritik gegenüber Kolleg:innen respektvoll und konstruktiv?



# Wertschätzung – So zeigt sich das im Content

	Hook	Video	Text	Kommentare
Worauf achten wir?	<p>Der Hook entscheidet, ob Menschen sich angesprochen oder unter Druck gesetzt fühlen. Wir formulieren aufmerksamkeitsstark – aber ohne Angst, Schuld oder Bewertung.  <b>Leitgedanke:</b> Aufmerksamkeit ja, aber ohne Verunsicherung.</p>	<p>Wir erklären Zusammenhänge verständlich und stärken Orientierung, ohne zu bewerten, zu moralisieren oder unrealistische Idealbilder zu fördern.  <b>Leitgedanke:</b> Wir bieten Orientierung, keine Bewertung.</p>	<p>Wir geben Einordnung, nehmen Druck raus und machen deutlich, dass es mehrere Wege gibt.</p>	<p>Wir reagieren respektvoll, differenziert und stärken die Eigenverantwortung der Community – statt einfache Antworten zu geben und zu bewerten.  <b>Leitgedanke:</b> Wir begegnen Menschen mit Einordnung und Verständnis, nicht mit Verurteilung.</p>
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Das wird beim Frühstück oft übersehen...“</li> <li>„Wenn du länger satt bleiben willst, kann das helfen“</li> <li>„Ein kleiner Unterschied, der im Alltag viel ausmachen kann“</li> <li>„Nicht alles muss optimiert werden, um sinnvoll zu sein.“</li> <li>„Was vielen im Alltag wirklich mehr hilft als strenge Regeln.“</li> <li>„Eine Erinnerung, die beim Thema Gesundheit guttun kann.“</li> <li>„Es gibt nicht den einen richtigen Weg.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Wenn gesunde Ernährung im Alltag gerade nicht perfekt klappt: Das ist völlig normal. Oft helfen schon kleine Veränderungen, die realistisch in deinen Alltag passen.“</li> <li>„Eine Möglichkeit wäre, hier mehr auf Sättigung zu achten – aber schau, was für dich praktikabel ist.“</li> <li>„Nicht jede Empfehlung passt für jede Person gleich gut. Was hilfreich ist, hängt auch von Zeit, Energie, Geld oder Lebenssituation ab.“</li> </ul>	<p>Mir geht es hier nicht um richtig oder falsch. Wenn du etwas verändern möchtest, können solche Ansätze helfen, aber es gibt viele Wege, die für dich funktionieren können.</p> <p>Wenn dich Ernährungstipps manchmal stressen oder verunsichern: Damit bist du nicht allein. Es gibt selten nur den einen richtigen Weg. Wichtig ist, dass Empfehlungen zu deinem Alltag, deinen Möglichkeiten und deinem Wohlbefinden passen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Kommt ein bisschen darauf an – magst du sagen, wie dein Alltag aussieht?“</li> <li>„Du musst das nicht so machen – schau, was für dich passt“</li> <li>„Das geht vielen so. Vielleicht hilft es, mit kleinen Veränderungen anzufangen statt alles auf einmal ändern zu wollen.“</li> <li>„Das kann ich gut nachvollziehen. Gerade auf Social Media entsteht schnell Druck – wichtig ist, dass Empfehlungen dich unterstützen und nicht zusätzlich belasten.“</li> </ul>
So nicht!	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Das zerstört deinen Darm“</li> <li>„Du machst diesen Fehler jeden Tag“</li> <li>„Warum dein Frühstück ungesund ist“</li> <li>„Hör sofort auf das zu essen“</li> <li>„Das esse ich als Model, um schlank zu bleiben“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Immer schlanke, schöne, wohlhabende Menschen zeigen</li> <li>Verurteilen und bewerten</li> <li>Hochgewichtige stigmatisieren</li> <li>„Kein Wunder, dass du ständig müde bist, wenn du so frühstückst.“</li> </ul>	<p>„Mit genug Disziplin ist gesunde Ernährung eigentlich ganz einfach.“</p> <p>„Du solltest wirklich anfangen, deine Ernährung endlich ernst zu nehmen.“</p>	<p>User: „Ich schaffe das nicht immer.“            Creator: „Dann fehlt dir wahrscheinlich einfach die Disziplin.“            User: „Ich esse oft Süßigkeiten.“            Creator: „Dann brauchst du dich über deine Beschwerden nicht wundern.“            User: „Das funktioniert bei mir nicht.“            Creator: „Dann machst du es falsch.“</p>

# Echtheit – So zeigt sich das im Content

## Herausforderung:

Soziale Medien belohnen Klarheit, Ästhetik und Wiederholbarkeit. Dabei entstehen schnell implizite Erwartungen: So sollte ein Tag aussehen. So sollte man essen. Besonders bei Ernährungs- und Gesundheitsthemen wird manchmal sehr ernst, normativ und moralisierend kommuniziert.

## Unser Anspruch:

Wir zeigen Realität, ohne daraus ein Ideal zu machen.

## InCharge-Kommunikation bedeutet:

Wir geben Einblicke in Realitäten statt Vorgaben und machen sichtbar, dass unser Alltag eine von vielen Möglichkeiten ist. Besonders als Fachkräfte zeigen wir, dass wir nicht alles richtig machen. Wir nehmen uns nicht so wichtig und können auch mal über uns selbst lachen.

## MINI-CHECK

Woran merken wir, dass **Echtheit** im Content sichtbar wird?  
→ Unser Content zeigt einen Einblick, keine Erwartung.

Bevor wir posten prüfen wir kurz:

- Wirkt mein Content wie ein Ideal oder wie ein realistisches Beispiel?
- Könnte jemand daraus lesen: „So sollte ich sein oder essen“?
- Habe ich sichtbar gemacht, dass es meine persönliche Realität ist?
- Lässt mein Content Spielraum für andere Wege?
- Habe ich bewusst oder unbewusst ein „besser/schlechter“ signalisiert?



# Echtheit – So zeigt sich das im Content

	Hook	Video	Text	Kommentare
Worauf achten wir?	<p>Der Einstieg entscheidet, ob Content als Inspiration oder als Anspruch wahrgenommen wird. Wir rahmen Inhalte bewusst als persönliche Einblicke – nicht als Ideal.  <b>Leitgedanke:</b> Rahme deinen Content als Einblick, nicht als Anspruch.</p>	<p>Wir zeigen echte Situationen und Entscheidungen und machen sichtbar, dass Alltag variabel ist – statt ein durchoptimiertes Bild zu vermitteln.  <b>Leitgedanke:</b> Alltagsnah und echt statt Idealbild</p>	<p>Wir ordnen unseren Content aktiv ein, um implizite Erwartungen zu vermeiden und Raum für unterschiedliche Lebensrealitäten zu lassen.</p>	<p>Wir reagieren so, dass kein zusätzlicher Druck entsteht, sondern Spielraum und Selbstwirksamkeit gestärkt werden.  <b>Leitgedanke:</b> Wir zeigen uns wie wir sind und ermutigen andere dazu</p>
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Ein ganz normaler Tag bei mir...“</li> <li>„So sah mein Essen heute aus – ungeplant und spontan“</li> <li>„Das funktioniert für mich gerade gut“</li> <li>„Das ist nicht jeden Tag so“</li> <li>„Eigentlich wollte ich..., aber dann wurde es das“</li> <li>„Heute war’s eher schnell und unkompliziert“</li> <li>„Warum ich aufgehört habe, Ernährung perfekt machen zu wollen.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filter und Bildbearbeitung verantwortungsvoll einsetzen</li> <li>Sich auch mal ungeschminkt, die Wohnung unaufgeräumt, ein „ungesundes“ Lebensmittel zeigen</li> <li>„Ich erkläre beruflich Meal Prep ... und habe trotzdem vergessen, etwas fürs Mittagessen mitzunehmen.“</li> <li>„Social Media zeigt oft nur die perfekten Momente. Deshalb hier mal ein ganz normaler, chaotischer Alltagstag.“</li> </ul>	<p>Das hier ist ein Einblick in meinen Alltag – kein Standard und keine Erwartung.</p> <p>Jeder Tag sieht anders aus. Nimm dir gerne Inspiration mit, aber dein Weg darf komplett anders aussehen.</p> <p>Diese Routine versuche ich so oft es geht umzusetzen – klappt aber nicht immer. ;)</p> <p>„Kleiner Realitätscheck: Auch bei mir gibt es Tiefkühlpizza, Snacks zwischendurch und chaotische Tage.“</p>	<p>User: „Ich habe das Gefühl, alle anderen bekommen das besser hin.“            Creator: „Dieser Eindruck entsteht auf Social Media schnell. Meist sieht man aber nur die ‚gut organisierten‘ Momente.“</p> <p>User: „Ich esse oft einfach das, was gerade da ist.“            Creator: „Und das ist total nachvollziehbar. Ernährung findet im echten Leben statt – nicht unter perfekten Bedingungen.“</p>
So nicht!	<ul style="list-style-type: none"> <li>„So sieht ein perfekter Tag aus“</li> <li>„Meine perfekte Routine“</li> <li>„Das solltest du jeden Tag machen“</li> <li>„Das schafft wirklich jeder“</li> <li>„Das unterscheidet disziplinierte Menschen von allen anderen.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unrealistische und idealisierte Bilder statt Alltagsrealität</li> <li>nur perfekte Situationen zeigen</li> <li>Chaos, Änderungen, Realität ausblenden</li> <li>implizit „alles im Griff“ darstellen</li> </ul>	<p>„Mit genug Disziplin ist gesunde Ernährung eigentlich ganz einfach.“</p> <p>„Du solltest wirklich anfangen, deine Ernährung endlich ernst zu nehmen.“</p> <p>„Mein Alltag funktioniert nur, weil ich Ernährung immer priorisiere.“</p>	<p>User: „Ich schaffe das nie so“            Creator: „Also ich krieg das auch immer so hin.“</p> <p>User: „Also meine Kinder essen schon auch mal was Süßes.“            Creator: „So sieht dann wohl eine verantwortungslose Mutter aus – musst du selber wissen.“</p>