

responsible
health
blogging

InCharge

Unsere Vision

- Wir gestalten Ernährungs- und Gesundheitskommunikation auf sozialen Medien mit Verantwortung. Wir nutzen die Dynamiken sozialer Medien, um Gesundheitskompetenz zu stärken, Selbstwirksamkeit zu fördern und Orientierung zu geben – ohne zu verunsichern oder zu überfordern.
- Wir kommunizieren integer, positiv und ohne übertriebene Versprechen.
- Wir verstehen es als gemeinsame, gesellschaftliche Aufgabe, fundierte Inhalte verständlich und zugänglich zu machen.

Unser Selbstverständnis

Wir stehen im Zentrum eines verantwortungsvollen Umgangs mit Ernährungs- und Gesundheitsinformationen auf sozialen Medien. Wir tragen Verantwortung für uns selbst, Verantwortung unserer Community gegenüber und Verantwortung der Fachwelt gegenüber.

Verantwortung für uns selbst

Wir reflektieren unsere Rolle im Spannungsfeld von Sichtbarkeit, Einfluss und Verantwortung.

- Wir sind uns der Wirkung unserer Inhalte bewusst und reflektieren unsere Position zwischen Fachperson, Content Creator und Öffentlichkeit.
- Wir bilden uns aktiv weiter und kennen den aktuellen Wissensstand im Bereich Ernährung und Gesundheit.
- Wir achten auf unsere Arbeitsgesundheit, setzen klare Grenzen und verweisen auf Fachpersonen, wenn nötig.



Verantwortung gegenüber unserer Community

Wir verstehen Kommunikation als Beziehung und übernehmen Verantwortung für die Wirkung unserer Inhalte in Wort und Bild.

- Wir fördern aktiv Gesundheitskompetenz, Medienkompetenz, Selbstwirksamkeit und Körpervertrauen.
- Wir stellen evidenzbasierte Inhalte verständlich dar und beziehen verschiedene Lebensrealitäten mit ein.
- Wir reflektieren laufend die Wirkung unserer Kommunikation auf unsere Community.
- Wir vermeiden bewusst angstbasierte, dogmatische oder verunsichernde Kommunikation.

Verantwortung gegenüber Wissen und Expertise

Wir tragen dazu bei, Wissen verantwortungsvoll einzuordnen und weiterzugeben.

- Wir machen die Grenzen unserer Expertise transparent und verweisen auf qualifizierte Fachpersonen.
- Wir fördern kollegialen Austausch auf Augenhöhe, Vernetzung und gegenseitige Sichtbarkeit zwischen Fachwelt und Content Creator:innen.
- Wir gehen respektvoll mit dem Wissen und dem geistigen Eigentum anderer um.

InCharge Charta

Die Vision einer verantwortungsvollen Ernährungs- und Gesundheitskommunikation in sozialen Medien setzen wir mit 4 zentralen Prinzipien um: Verlässlichkeit, Transparenz, Wertschätzung und Echtheit.

Verlässlichkeit

Wir arbeiten mit dem Anspruch, wissenschaftlich fundierte Inhalte so aufzubereiten, dass sie verständliche und verlässliche Orientierung bieten.

- Wir bilden uns weiter und recherchieren bei anerkannten Quellen.
- Wir stützen unsere Arbeit auf evidenzbasierte Leitlinien, anerkannte Fachgesellschaften und ähnlich wissenschaftlich fundierten Quellen.
- Wir übersetzen Fachinformationen verständlich, ordnen Studienergebnisse ein und benennen deren Limitationen.
- Wir trennen Fachinformation, Werbung und persönliche Meinung.
- Wir verzichten auf übertriebene Gesundheitsversprechen und Schwarz-Weiß-Kommunikation.
- Wir hinterfragen unser Wissen kontinuierlich und bleiben neugierig.

Transparenz

Wir machen sichtbar, in welcher Rolle wir sprechen und in welchem Kontext unsere Inhalte entstehen.

- Wir gestalten Kooperationen im Sinne dieser Charta, kennzeichnen Werbung klar und halten uns an die werberechtlichen Grundlagen und die Health Claims Verordnung.
- Wir benennen mögliche gesundheitliche Risiken bei Produkten und Verhaltensempfehlungen.
- Wir kommunizieren die Grenzen unserer fachlichen Kompetenz offen.

Wertschätzung

Wir kennen unsere Community und begegnen ihr mit Respekt und Menschlichkeit.

- Wir kommunizieren ressourcenstärkend und fördern Stärken statt zu verängstigen.
- Wir kommunizieren inklusiv und berücksichtigen diverse Hintergründe und Lebensrealitäten.
- Wir schützen die Privatsphäre von uns und unserer Community.
- Wir reflektieren unsere Normvorstellungen, respektieren Vielfalt und holen Menschen dort ab, wo sie stehen.
- Wir schätzen die Arbeit anderer, kritisieren konstruktiv und fördern eine positive Fehlerkultur.

Echtheit

Wir zeigen uns echt – mit Stärken, Schwächen und der Bereitschaft, zu lernen.

- Wir machen eigene Fehler transparent, nehmen uns nicht zu ernst und zeigen Realität statt Perfektion.
- Wir erwarten keine Perfektion von anderen und setzen uns für eine lebensechte Kommunikationskultur ein.

Mit der Unterzeichnung dieser Charta bekennen wir uns zu einer Kommunikation, die informiert, stärkt und verbindet – für eine selbstbestimmte und gesunde Gesellschaft.