

InCharge Charta

**Für verantwortungsvolle Ernährungs-
und Gesundheitskommunikation in sozialen Medien**

Entwickelt von und für Content Creator:innen,
gemeinsam mit Fachpersonen und Fachorganisationen

Inhalt

Hintergrund und Zielsetzung der Charta	Seite 1
Die 4 Prinzipien der InCharge-Charta	Seite 2
Selbstverpflichtung zur Charta	Seite 3
Vision & Selbstverständnis	Seite 4
Herausgabe & Mitwirkende	Seite 6
Impressum	Seite 6
Verwendungshinweis.....	Seite 6

Hintergrund und Zielsetzung der Charta

Vertrauen schaffen, wo Millionen Menschen nach Informationen suchen

Die Herausforderung

Soziale Medien sind heute für viele Menschen, insbesondere für junge Erwachsene, eine der **wichtigsten Informationsquellen zu Ernährung und Gesundheit**. Gleichzeitig verbreiten sich dort Fehlinformationen, vereinfachte Botschaften und kommerzielle Interessen oft schneller als wissenschaftlich fundierte Inhalte.

Vielen Nutzer:innen fällt es schwer, verlässliche Informationen von irreführenden Aussagen zu unterscheiden. Das kann zu Verunsicherung und unrealistischen Erwartungen beitragen und sich negativ auf Ernährungsverhalten und mentale Gesundheit auswirken.

Für verantwortungsvolle Ernährungs- und Gesundheitskommunikation in sozialen Medien fehlt bislang ein breit etablierter, gemeinsam entwickelter Orientierungsrahmen.

Unsere Antwort

Gemeinsam mit Content Creator:innen, Fachpersonen und Fachorganisationen haben wir die InCharge-Charta entwickelt: einen **praxisnahen Orientierungsrahmen** für verantwortungsvolle Ernährungs- und Gesundheitskommunikation in sozialen Medien. Im Zentrum der Charta stehen vier Prinzipien: **Verlässlichkeit, Transparenz, Wertschätzung und Echtheit**. Sie beschreiben, woran sich verantwortungsvolle Kommunikation zu Ernährungs- und Gesundheitsthemen orientieren kann und werden auf den folgenden Seiten konkretisiert.

Content Creator:innen können sich durch eine Selbstverpflichtung zur InCharge-Charta bekennen. Damit erklären sie, die vier Prinzipien der Charta nach bestem Wissen und Gewissen in ihrer Kommunikation zu berücksichtigen, ihre Kommunikation daran auszurichten und regelmäßig zu reflektieren. Mit der Selbstverpflichtung werden sie Teil des InCharge-Netzwerks für verantwortungsvolle Ernährungs- und Gesundheitskommunikation.

Die 4 Prinzipien der InCharge-Charta

Die InCharge-Charta übersetzt verantwortungsvolle Kommunikation in vier zentrale Prinzipien:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

Die Charta als Selbstverpflichtung

Content Creator:innen können sich freiwillig zu den vier Prinzipien der InCharge-Charta bekennen. Sie erklären damit, **Verlässlichkeit, Transparenz, Wertschätzung und Echtheit nach bestem Wissen und Gewissen in ihrer Kommunikation zu berücksichtigen, ihre Kommunikation daran auszurichten und regelmäßig zu reflektieren.**

Die Selbstverpflichtung ist **keine Zertifizierung oder Prüfung** einzelner Accounts oder Inhalte durch InCharge.

Vision & Selbstverständnis

Unsere Vision beschreibt, welche Ernährungs- und Gesundheitskommunikation wir gemeinsam fördern wollen. Unser Selbstverständnis beschreibt die Haltung und Verantwortung, aus der heraus Content Creator:innen diese Kommunikation gestalten.

Unsere Vision

Wir wollen Ernährungs- und Gesundheitskommunikation in sozialen Medien so gestalten, dass sie Orientierung gibt, Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeit stärkt und dabei weder verunsichert noch überfordert.

Dafür machen wir fundierte Inhalte verständlich und zugänglich und kommunizieren integer und ohne übertriebene Versprechen.

Unser Selbstverständnis

Verantwortungsvolle Kommunikation beginnt mit der Reflexion der eigenen Rolle und Wirkung. Dabei unterscheiden wir drei Ebenen der Verantwortung:

**Verantwortung gegenüber uns selbst,
Verantwortung gegenüber unserer Community,
Verantwortung gegenüber Wissen und Expertise.**



Abb. 1: Drei Ebenen der Verantwortung im InCharge-Selbstverständnis. Eigene Darstellung, erstellt mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI).

Drei Ebenen unserer Verantwortung



Verantwortung gegenüber 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 fachlicher Expertise, Content Creation und Öffentlichkeit.
- Wir bilden uns aktiv weiter und kennen den aktuellen Wissensstand im Bereich Ernährung und Gesundheit.
- Wir achten auf unsere eigene Gesundheit und Belastungsgrenzen, 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.

Herausgegeben von InCharge

Idee, Projektleitung & fachliche Ausarbeitung:

Hinter InCharge steht ein interdisziplinäres Team aus den Bereichen Psychologie, Ernährungswissenschaft und Kommunikationswissenschaft:

Dr. Eva-Maria Endres, Ernährungs- und Kommunikationswissenschaftlerin

Ronia Schiftan, Medien- und Ernährungspsychologin

Dr. Simone Frey, Ernährungswissenschaftlerin

Roxanna Rokosa, Ernährungswissenschaftlerin und Kauffrau für Marketingkommunikation

Projektträger: Nutrition Impact Hub gUG (Nutrition Hub)

Nutrition Hub ist eine gemeinnützige Organisation, die Ernährungsfachkräfte, Gesundheitswesen, Lebensmittelwirtschaft und Medien ins gemeinsame Handeln bringt. www.nutrition-hub.de

Mitwirkende

Fachorganisationen:

forum.ernährung heute (Österreich), Dr. Rainer Wild Stiftung (Deutschland), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Schweiz)

Content Creator:innen aus dem Bereich Ernährung und Gesundheit:

Lynn Hoefer, Susanne Liedtke, Svenja Ostwald, Albert Kraus, Dr. Luisa Werner, Hannah Samira Schmidt, Alexa von Heyden, Lena Jaeger, Dr. Alexa Iwan, Jasmin Arensmeier, Stephanie Hielscher, Lisa Nentwich, Laura Merten, Dr. Stephan Barth, Laura Junge, Katharina Kaiser

Impressum

Herausgeber: InCharge – Responsible Health Communication

Anschrift: Nutrition Impact Hub gUG, Bergstraße 22, 10115 Berlin

E-Mail: info@in-charge.org

Website: www.in-charge.org

Autorinnen: Dr. Eva-Maria Endres, Ronia Schiftan, Roxanna Rokosa, Dr. Simone Frey

Stand: 04. Juni 2026

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 möglich. Das Teilen der Charta ist ausdrücklich willkommen.