



IN
CHARGE

www.in-charge.org



InCharge Charta

**Der Orientierungsrahmen für verantwortungsvolle
Erährungs- und Gesundheitskommunikation in
sozialen Medien**

Inhalt

Ausgangslage	Seite 1
Gemeinsame Vision	Seite 2
Unser Selbstverständnis	Seite 3
Charta	Seite 4
Weiterentwicklung von InCharge	Seite 5
Mitwirkende und Impressum	Seite 6

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 führt zu Verunsicherung, unrealistischen Erwartungen und kann sich negativ auf Ernährungsverhalten und mentale Gesundheit auswirken.

Bislang gibt es jedoch keinen anerkannten Qualitätsstandard für verantwortungsvolle Ernährungs- und Gesundheitskommunikation in sozialen Medien.



Unsere Lösung

InCharge ist die erste Initiative, die einen gemeinsamen Qualitätsstandard für verantwortungsvolle Ernährungs- und Gesundheitskommunikation auf Social Media etabliert. Gemeinsam mit einer Pilotgruppe aus Content Creators, Wissenschaftler:innen und Fachorganisationen haben wir die **InCharge-Charta** entwickelt – einen praxisnahen Kodex für verantwortungsvolle Kommunikation in sozialen Medien. Die Charta steht für Kommunikation, die wissenschaftlich fundiert, transparent, wertschätzend und authentisch ist.

Anstatt soziale Medien als Problem zu betrachten, nutzt InCharge ihre Reichweite, um Ernährungs- und Gesundheitskompetenz zu stärken, Orientierung zu geben und Menschen zu befähigen, fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.



InCharge

responsible
health
communication

**Content Creator:innen
und Fachpersonen
arbeiten zusammen**



Gemeinsame 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 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 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.

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.

Weiterentwicklung von InCharge

Von der Charta zum Ökosystem

Die Charta bildet den Ausgangspunkt für ein langfristiges InCharge-Ökosystem. Zur Weiterentwicklung sind folgende Bausteine geplant:

- **InCharge-Label** – ein Qualitätssiegel für Content Creators, die sich zur Charta verpflichten
- **Content Hub** – wissenschaftlich fundierte Inhalte, die Fachorganisationen und Creators miteinander verbinden
- **InCharge-Akademie** – Weiterbildungen zu Ernährung, Gesundheit und verantwortungsvoller Kommunikation
- **Community & Mentoring** – Austausch und Vernetzung zwischen Content Creators und Fachpersonen

Gemeinsam schaffen diese Bausteine nachhaltige Strukturen für mehr Qualität in der digitalen Ernährungs- und Gesundheitskommunikation.

Warum InCharge wichtig ist

Mit InCharge leisten wir einen Beitrag zu

- einer höheren Ernährungs- und Gesundheitskompetenz,
- weniger Desinformation im digitalen Raum,
- mehr Vertrauen in wissenschaftlich fundierte Informationen,
- einer verantwortungsvolleren Social-Media-Kultur und
- einer Stärkung der mentalen Gesundheit durch weniger Verunsicherung, Druck und unrealistische Gesundheitsideale

Wer wir sind

Idee & Projektleitung

Hinter INCHARGE stehen renommierte Expertinnen aus Psychologie, Ernährungs- und Kommunikationswissenschaft:
Dr. Eva-Maria Endres, Ronia Schifftan
Dr. Simone Frey & Roxanna Rokosa

Projekttträger

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



Mitwirkende

An der Entwicklung der Charta beteiligt waren

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 Krause, 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

Fachliche Ausarbeitung und Durchführung

Dr. Eva-Maria Endres, Ernährungs- und Kommunikationswissenschaftlerin

Ronia Schiffan, Medien- und Ernährungspsychologin

Dr. Simone Frey, Ernährungswissenschaftlerin

Roxanna Rokosa, Ernährungswissenschaftlerin und Kauffrau für Marketingkommunikation

Impressum

Herausgeber:

InCharge – Responsible Health
Communication

Anschrift:

Nutrition Impact Hub gUG
Bergstraße 22
10115 Berlin

E-Mail: info@in-charge.org

Internet: www.in-charge.org

Autorinnen:

Dr. Eva-Maria Endres, Ronia
Schiffan, 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.