

Checkliste

Influencer Posts über Gesundheit

1) Zuverlässige Quelle?



- Ist der Influencer ein Experte auf dem Gebiet, über das er/sie spricht?
- Hat der Influencer eine geeignete Ausbildung (z.B. medizinische Ausbildung oder Ausbildung als Ernährungsberater, wenn es um Ernährungsthemen geht)?

Wenn keine Expertise vorhanden ist: **RED FLAG**

2) Werbung?



- Enthält der Beitrag Werbung für Produkte (z.B. Nahrungsergänzungsmittel, Hautcremes) oder Dienstleistungen (z.B. Coaching, Online-Training)?
- *Hinweis:* Werbung kann auf verschiedene Weise erscheinen: z.B. durch #ad oder #advertisement oder durch einen Link zum Unternehmen.
- Influencer kennzeichnen Werbung nicht immer korrekt, daher musst Du aufmerksam sein: Wird ein Produkt direkt in die Kamera gehalten? Oder wirkt der Beitrag „künstlich inszeniert“ (z.B. Influencer betonen Körper oder präsentieren sich in unnatürlichen Posen)?

Wenn Werbung vorhanden ist: **RED FLAG**

3) Behauptungen ohne starke Beweise?



- Enthält der Beitrag Behauptungen über gesundheitliche Wirkungen, z.B. von Produkten, ohne starke Beweise (z.B. Links zu wissenschaftlichen Studien, Gesundheitsbehörden, Expertenbewertungen)?
- Dies ist oft der Fall, wenn Influencer Produkte nur auf Grundlage ihrer eigenen Erfahrungen empfehlen, z.B. „Das Produkt hat meine Haut sofort verbessert“ oder „Ich fühle mich so viel besser, seit ich den Proteinshake trinke“.

Wenn starke Beweise fehlen: **RED FLAG**

4) Exklusiver Fokus auf Vorteile?



- Werden nur die Vorteile eines Produkts präsentiert, ohne mögliche Schäden anzusprechen?
- Wird übertriebene Sprache verwendet („Game Changer“, „Lebensretter“)?
- Werden große, potenziell unrealistische gesundheitliche Wirkungen versprochen („10 Kilo weniger in zwei Wochen“)?

Wenn eines dieser Dinge zutrifft: **RED FLAG**