FOODPUNK GMBH, GRASBRUNN BEI MÜNCHEN

Besser essen, *nicht weniger*

Die Foodpunk GmbH ist ein Ernährungsunternehmen mit eigener Software. Die Ernährungswissenschaftlerin Marina Lommel gründete es 2015 in München. Foodpunk entwickelt personalisierte Ernährungsprogramme für Privatkundinnen und Privatkunden, für gesetzliche Krankenkassen und für Partner aus Medizin und Forschung. Die Grundlage ist eine eigene Technologie: Über 8.000 eigens entwickelte Rezepte werden für jede Person neu berechnet und nach ihren Angaben ausgewählt. Daraus entsteht ein persönlicher Ernährungsplan, den jede und jeder selbst verändern kann. Seit 2024 arbeitet Foodpunk nach Zuschlägen in europaweiten Ausschreibungen für gesetzliche Krankenkassen und liefert dafür Inhalte, Videoproduktion und Software aus einer Hand.

2015
in München gegründet, von einer Ernährungswissenschaftlerin

3,5 Mio.
Versicherte der AOK PLUS können Programme von Foodpunk nutzen

100.000+
Kundinnen und Kunden, über 140.000 Mitglieder in der Community

8.000+
eigens entwickelte Rezepte, jedes für die Person neu berechnet

Elf Jahre Foodpunk

Marina Lommel gründete Foodpunk im Mai 2015 in München, kurz nach ihrer Abschlussarbeit an der TU München. Der Begriff „Personalisierte Ernährung“ war in der Öffentlichkeit damals kaum bekannt. Foodpunk besetzte ihn lange, bevor er zum Branchenthema wurde: Jedes Rezept wurde von Anfang an für eine Person berechnet, zuerst von Hand, seit 2019 in der eigenen App. In den ersten Jahren wuchs die Marke über Bücher, Fernsehauftritte und Produkte im Lebensmittelhandel, parallel wurde aus dem Rechenmodell der Gründerin eine Software.



Foodpunk-Event 2024 in München. Foto: Foodpunk GmbH

2022 und 2023 baute Foodpunk die App neu und öffnete die Technologie für Partner. Über 200 Ärztinnen, Ärzte und Fachleute arbeiten heute mit Foodpunk, Unternehmen binden die Ernährungsplanung über Schnittstellen und White-Label-Lösungen in eigene Anwendungen ein. Für eine 2023 veröffentlichte klinische Studie der Uniklinik Köln erstellte Foodpunk die Ernährungspläne der

Interventionsgruppe. 2024 gewann das Unternehmen die europaweite Ausschreibung der AOK PLUS in allen vier Losen. Seitdem können rund 3,5 Millionen Versicherte in Sachsen und Thüringen Programme von Foodpunk nutzen. 2025 wurde Foodpunk dualer Partner der DHBW Heilbronn im neuen Studiengang Personalisierte Ernährung.

Der Nordstern der ersten zehn Jahre hieß: bis 2025 das Leben von einer Million Menschen erreichen. 2025 war diese Marke erreicht, mit den eigenen Programmen und über die Partnerschaft mit der AOK PLUS. Heute arbeitet das Team aus Ernährungswissenschaft, Rezeptentwicklung, Redaktion und Softwareentwicklung in Grasbrunn bei München.

> „Als ich 2015 Foodpunk gründete, war der Begriff ‚Personalisierte Ernährung' in der Öffentlichkeit noch kaum bekannt."
>
> Marina Lommel, Pressemitteilung zur DHBW-Partnerschaft, September 2025

Was Foodpunk anders macht

Bei Foodpunk wählt niemand einen fertigen Plan aus. Wer startet, beantwortet einen Fragebogen zu Ziel, Ernährungsweise, Unverträglichkeiten, Vorlieben und Alltag, mit Platz für alles, was sonst noch wichtig ist. Die Software wählt aus über 8.000 eigens entwickelten Rezepten die passenden aus und berechnet jedes einzelne auf den persönlichen Bedarf dieser Person neu. Kein Rezept ist in Stein gemeißelt, dieselbe Lasagne hat bei zwei Menschen andere Mengen. Daraus entsteht ein Ernährungsplan mit Frühstück, Mittag- und Abendessen, als Vorschlag, der sich jederzeit umbauen lässt. Die Rezepte folgen der Anti-Heißhunger-Formel: Eiweiß, Fette, Ballaststoffe und Kohlenhydrate in der Menge, die zur Person passt. Die Portionen machen satt.

Im Alltag nimmt die App die Arbeit ab. Die Einkaufsliste für die Woche entsteht mit einem Klick und funktioniert auch ohne Netz im Supermarkt. Wer ein Rezept tauschen will, bekommt Alternativen, die genauso auf die Person berechnet sind. Wer eine Zutat nicht mag oder nicht im Haus hat, tauscht sie aus, und das Rezept wird neu gerechnet. In der Rezeptewelt warten weitere Rezepte, jedes individuell berechnet, Challenges kommen regelmäßig dazu, in der Community tauschen sich über 140.000 Mitglieder aus. Fragen beantworten Ernährungswissenschaftlerinnen und Ernährungswissenschaftler aus dem eigenen Team per Mail und Telefon, dafür erhielt Foodpunk 2024 den Deutschen Service-Preis. Die App ist werbefrei. In den App-Store-Bewertungen nennen Kundinnen und Kunden am häufigsten die automatische Berechnung, den Zutatentausch und die Einkaufsliste: „Die Einkaufsliste wird automatisch erstellt, es ist ein Traum."

Dieselbe Technologie arbeitet im Hintergrund von Partnerlösungen: in der App AOK NAVIDA, in der Planungssoftware für Ärztinnen, Ärzte und Ernährungsfachkräfte und über Schnittstellen in Anwendungen anderer Unternehmen. Die Inhalte für App und Kassenprogramme entstehen inhouse, von der wissenschaftlichen Konzeption über Redaktion und Studioproduktion bis zur Softwareentwicklung. Die Server stehen in Deutschland.

> „Wir übersetzen Evidenz in alltagstaugliche Inhalte. Dass wir Software, Produktion und Redaktion vereinen, verkürzt Wege und erhöht die Qualität."
>
> Marina Lommel, Pressemitteilung mit der AOK PLUS, Februar 2026

Belege

AOK PLUS	Seit 2024 gestaltet Foodpunk die Gesundheitsziele in der App AOK NAVIDA, nutzbar für rund 3,5 Millionen Versicherte, Zuschlag in allen vier Losen der EU-weiten Ausschreibung. Inhalte, Studioproduktion und Software kommen von Foodpunk, sechs Gesundheitsziele sind live. Product Manager Antero Axthelm, AOK PLUS: „Die Zusammenarbeit funktioniert so gut, weil Foodpunk unsere individuellen Anforderungen flexibel abbildet und dank eigener Inhouse-Lösungen effizient und alltagstauglich umsetzt.“
Uniklinik Köln	Für eine klinische Studie mit 66 Patientinnen und Patienten, veröffentlicht in Cell Reports Medicine, erstellte Foodpunk die Ernährungspläne der Interventionsgruppe. 95 Prozent der Teilnehmenden bezeichneten die Ernährung als umsetzbar. Studienleiter Prof. Dr. Roman-Ulrich Müller: „Änderungen der Ernährungsgewohnheiten sind im Alltag für die meisten PatientInnen nicht auf Anhieb einfach umzusetzen. Den StudienteilnehmerInnen ist das aber durchaus gelungen. Aus unserer Sicht hat die Verwendung der Foodpunk Ernährungspläne im Rahmen der Studie hierzu einen maßgeblichen Beitrag geleistet.“
DHBW Heilbronn	Dualer Partner im Studiengang Personalisierte Ernährung B. Sc. seit 2025. Studiengangsleiterin Prof. Dr. Katja Lotz: „Da Foodpunk mit Marina Lommel hier schon sehr früh innovative Wege gegangen ist, lag es für uns nahe, das Unternehmen als Partner für unseren neuen Studiengang zu gewinnen.“
Partnernetzwerk	Über 200 Ärztinnen, Ärzte und Fachleute arbeiten mit Foodpunk. Für Unternehmen stellt Foodpunk Schnittstellen und White-Label-Lösungen für die Ernährungsplanung bereit.
Forschung und Entwicklung	Die Entwicklung des Ernährungsplanassistenten ist 2024 von der Bescheinigungsstelle Forschungszulage als Forschungs- und Entwicklungsvorhaben anerkannt.
Auszeichnungen	Deutscher Service-Preis 2024 (DISQ); Top 100 Startup-Arbeitgeber 2021 (Business Punk); Watchlist Business Punk 2020; 1. Platz Startup Arena 2019; Top Innovation ANUGA 2019; Top 50 Startups 2018, Platz 1 Kategorie Food (fuer-gruender.de); Lecker Liebling Award 2018 (Bauer Media); Breakthrough Award 2018, 1. Platz (WEKA Media); Paleo Convention Berlin 2017
Medien	arte, NDR, ARD, Süddeutsche Zeitung, Der Spiegel, Business Punk, GQ, Men's Health, Women's Health, Münchner Merkur

Die Gründerin

Marina Lommel ist Ernährungswissenschaftlerin (TU München). 2015 gründete sie Foodpunk und führt das Unternehmen seitdem als Geschäftsführerin. Die fachliche Logik, nach der Foodpunk Ernährungspläne rechnet, hat sie selbst entwickelt. Neben dem Aufbau des Unternehmens schrieb sie fünf Bücher über Ernährung: Low Carb typgerecht, Low Carb typgerecht express, Schlank mit Keto, Der Keto-Kompass (als Co-Autorin) und Selbstbewusstsein geht durch den Magen.

Als Keynote-Speakerin und Interviewpartnerin spricht sie über personalisierte Ernährung und ihre Technologie, über Prävention mit Krankenkassen, über Longevity und über das Gründen als Frau, unter anderem bei arte, NDR, im Ersten, in der Süddeutschen Zeitung, bei Business Punk und GQ. Interviews, Gastbeiträge und Statements über den Pressekontakt.

> „Wir glauben daran, dass personalisierte Ernährung immer leicht umsetzbar und einfach lecker sein muss."
>
> Marina Lommel, Pressemitteilung zur Studie der Uniklinik Köln, Januar 2024



Marina Lommel, Gründerin und Geschäftsführerin. Foto: Foodpunk GmbH

Zahlen und Fakten

Unternehmen	Foodpunk GmbH, Harthausener Str. 12, 85630 Grasbrunn bei München; gegründet Mai 2015 in München
Geschäftsfelder	Foodpunk-App für Privatkundinnen und Privatkunden; Präventionsprogramme und Kursplattform für gesetzliche Krankenkassen; Planungssoftware für Ärztinnen, Ärzte und Ernährungsfachkräfte; Schnittstellen und White-Label-Lösungen für Unternehmen
Produkt	Foodpunk-App für iOS, Android und Browser; über 8.000 eigens entwickelte Rezepte, für jede Person individuell berechnet; Einkaufsliste mit einem Klick; Support durch Ernährungsfachkräfte; 4,7 von 5 Sternen im App Store
Reichweite	über 100.000 Kundinnen und Kunden seit 2015; über 140.000 Mitglieder in der Community; rund 3,5 Millionen Versicherte der AOK PLUS
Partner	AOK PLUS (seit 2024), Uniklinik Köln, DHBW Heilbronn, über 200 Ärztinnen, Ärzte und Fachleute

Zahlen und Fakten

Prävention	Registrierter Kursanbieter bei der Zentralen Prüfstelle Prävention, Anbieterkennung AN-R2TZ8C
Datenschutz	Serverstandort Deutschland, Verarbeitung nach DSGVO

Pressemitteilungen und Bildmaterial

- 11.02.2026: AOK NAVIDA App überzeugt Versicherte: Gesundheitsziele von AOK PLUS und Foodpunk finden starken Zuspruch
- 16.09.2025: Foodpunk wird dualer Partner im Studiengang „Personalisierte Ernährung“ der DHBW Heilbronn
- 13.05.2025: 10 Jahre Foodpunk: Mit der Longevity Experience auf Zukunftskurs für Gesundheit, Genuss und Anti-Aging
- 21.11.2024: Foodpunk und AOK PLUS: Partnerschaft für innovative Gesundheitsförderung und Prävention mit der AOK Navida App
- 15.02.2024: Individuelle Ernährungsprogramme für Versicherte: Foodpunk schließt Partnerschaft mit AOK PLUS
- 16.01.2024: Studie in Cell Reports Medicine veröffentlicht: Foodpunk unterstützt Forschung der Universität zu Köln

Alle Pressemitteilungen liegen als PDF in dieser Mappe und unter foodpunk.com/de/services/presse. Dazu Logo (PNG schwarz und weiß, SVG), Porträts der Gründerin, Fotos von Foodpunk-Events mit der Community und Screens aus der Foodpunk-App. Alle Bilder dürfen für die redaktionelle Berichterstattung über Foodpunk verwendet werden, Bildnachweis: Foodpunk GmbH. Weitere Formate und Auflösungen auf Anfrage.

Pressekontakt
Foodpunk GmbH · Harthausener Str. 12 · 85630 Grasbrunn
presse@foodpunk.de · 089 35762016 · foodpunk.com/de/services/presse