AOK NAVIDA App überzeugt Versicherte: Gesundheitsziele von AOK PLUS und Foodpunk finden starken Zuspruch

München/Dresden, 10. Februar 2026. Seit 2024 entwickeln die AOK PLUS, die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, und die Foodpunk GmbH gemeinsam die Inhalte der App AOK NAVIDA weiter. Foodpunk gestaltet in dieser Zusammenarbeit den Content für moderne, digitale Präventionsangebote in der App und übernimmt darüber hinaus auch deren technische Umsetzung. Nach über einem Jahr Laufzeit sind bereits sechs Gesundheitsziele live gegangen, darunter zwei aus dem Bereich Ernährung, zwei Ziele zu mentaler Gesundheit sowie zwei Ziele zum Themengebiet gesunder Schlaf. Zwei Gesundheitsziele für Bewegung werden im Jahresverlauf 2026 veröffentlicht. Ziel der Zusammenarbeit ist, Prävention und Gesundheitsförderung alltagsnah, kurzweilig und ohne Hürden in den Alltag der Versicherten zu bringen.

Prävention gewinnt an Relevanz

Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und der Einfluss von Stress prägen maßgeblich, wie lange Menschen gesund leben. Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen gesundem Verhalten und der Prävention chronischer Erkrankungen. Wer regelmäßig aktiv ist, sich ausgewogen ernährt und auf schädliche Gewohnheiten verzichtet, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs deutlich [1-3]. Genau hier setzen die Gesundheitsziele in der App AOK NAVIDA an. Sie übersetzen medizinische Evidenz in kleine, machbare Schritte, etwa mit Checklisten, Rezepten, Videos und Übungen, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Statt punktueller Impulse steht die kontinuierliche Begleitung der Versicherten im Vordergrund.

„Wir verstehen uns als Gesundheitslotsin: Wir helfen unseren Kundinnen und Kunden mit niedrigschwelligen Angeboten für ihren Alltag, sich besser um sich selbst zu kümmern, denn Gesundheit beginnt bei jedem selbst. Viele Menschen wollen sich etwas Gutes tun und alte Gewohnheiten durchbrechen, doch oft fehlt der Anstoß. Die Gesundheitsziele sind wissenschaftlich fundiert, machen gleichzeitig den Einstieg leicht und lassen sich individuell in den Alltag integrieren“, sagt Dr. Stefan Knupfer, Vorstand der AOK PLUS.

Nutzerakzeptanz und Themenvielfalt

Die Gesundheitsziele erfreuen sich hoher Beliebtheit, besonders häufig wählen Nutzer die Themen „Iss dich gesund“ und „Schlafe erholsam“. Diese Programme richten sich besonders an Personen, die ihre Ernährung verbessern und das Immunsystem stärken möchten, sowie an Personen, die ihren Umgang mit Stress stärken, Burnout vorbeugen und ihren Schlaf nachhaltig erholsamer gestalten möchten. Die alltagsnahe Ansprache und die direkte Umsetzbarkeit der Inhalte sorgen für eine hohe Nutzerbindung.

Ein Team, ein Ansprechpartner, alles inhouse

Was die Kooperation besonders macht: Foodpunk liefert alles aus einer Hand. Von der wissenschaftlich fundierten Konzeption über die redaktionelle und technische Umsetzung bis hin zur Studio-Produktion liegt jeder Schritt bei einem Team, mit einem Ansprechpartner für den gesamten Prozess.

Software und Technik: Eigene Entwickler realisieren das Content Management System und sorgen für eine zielgruppengerechte Integration in die AOK NAVIDA App, schnell, datensicher und agil.

Produktion: Alle Inhalte entstehen in den hauseigenen Studios. Beteiligt sind Fachleute aus Ernährung, Sportwissenschaft und Psychologie, begleitet von unterschiedlichen Protagonisten für eine authentische Ansprache.

Agilität: Durch die eigene Infrastruktur kann Foodpunk kurzfristig auf Feedback und individuelle Wünsche der AOK PLUS reagieren, ohne lange Abstimmungswege.

„Wir übersetzen Evidenz in alltagstaugliche Inhalte“, sagt Marina Lommel, Gründerin und Geschäftsführerin von Foodpunk. „Dass wir Software, Produktion und Redaktion vereinen, verkürzt Wege und erhöht die Qualität. Für die AOK PLUS bedeutet das: ein Ansprechpartner, ein System, passgenaue Umsetzung.“

Zusammenarbeit auf Augenhöhe

Die Teams der AOK PLUS und Foodpunk stehen in regelmäßigem Austausch. Beim gemeinsamen Workshop im November 2025 in Dresden wurden Ergebnisse analysiert, Nutzungsdaten ausgewertet und die Roadmap für 2026 abgestimmt. Dabei wurden besonders erfolgreiche Formate identifiziert und Strategien entwickelt, um Prävention noch einfacher und motivierender zu gestalten.

„Die Zusammenarbeit funktioniert so gut, weil Foodpunk unsere individuellen Anforderungen flexibel abbildet und dank eigener Inhouse-Lösungen effizient und alltagstauglich umsetzt“, sagt Product Manager Antero Axthelm.

Literatur

[1] Li Y et al. (2020). Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. BMJ. 368:l6669. doi: 10.1136/bmj.l6669.
[2] Ford ES et al. (2011). Low-risk lifestyle behaviors and all-cause mortality: findings from the National Health and Nutrition Examination Survey III Mortality Study. Am J Public Health. 101(10):1922-9. doi: 10.2105/AJPH.2011.300167.
[3] Nyberg ST et al. (2020). Association of Healthy Lifestyle With Years Lived Without Major Chronic Diseases. JAMA Intern Med. 180(5):760-768. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.0618.

Über Foodpunk

Die von Ernährungswissenschaftlerin Marina Lommel gegründete Foodpunk GmbH entwickelt seit 2015 preisgekrönte, digitalisierte Ernährungsprogramme und Softwarelösungen für eine personalisierte Gesundheitsbetreuung. Die Foodpunk App bietet wissenschaftlich fundierte Ernährungspläne, die sich an individuellen Zielen, Bedürfnissen und Präferenzen der Nutzer orientieren und über 8.000 eigens entwickelte Rezepte umfassen. Mit mehr als 140.000 Community-Mitgliedern, über 100.000 Kundinnen und Kunden sowie einer Vielzahl an B2B-Kooperationen mit Versicherungen, Ärzten, Kliniken, Therapeuten, Personal-Trainern und Coaches zählt Foodpunk zu den innovativsten Anbietern personalisierter Gesundheitslösungen in der DACH-Region.

Über die AOK PLUS

Die AOK PLUS versichert mit rund 3,5 Millionen Personen über 57 Prozent aller gesetzlich Krankenversicherten in Sachsen und Thüringen. Aktuell kümmern sich 6.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitskasse um die Anliegen der Kundinnen und Kunden, um insgesamt rund 182.000 Arbeitgeber in beiden Freistaaten und überregional sowie um rund 40.000 Vertragspartner.

Pressekontakt

Marina Lommel · Foodpunk GmbH · Georg-Knorr-Str. 21 · 85662 Hohenbrunn
Telefon 089 35762016 · presse@foodpunk.de · foodpunk.com/de