

Pressemitteilung

Mit KI gegen den Stress: Neuer digitaler Coach unterstützt im Alltag

- App „Ally“ startet im September
- Präventionskurs kombiniert KI und Wissenschaft
- Individuelle Übungen gegen Stress

München, 31. August 2026

Fast ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland weist eine erhöhte Stressbelastung auf. Besonders betroffen sind Frauen, Menschen im erwerbsfähigen Alter – vor allem junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren – und auch unterschiedliche Bildungsvoraussetzungen spielen eine Rolle. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Studie des Robert Koch-Instituts.

Die AOK Bayern setzt deshalb auf digitale Unterstützung: Mit der App Ally startet zum 1. September ein KI-gestützter Präventionskurs, der Versicherten dabei hilft, ihr eigenes Stresserleben zu reflektieren und wirksame Strategien für mehr Wohlbefinden in den Alltag zu integrieren. Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und für AOK-Versicherte kostenfrei.

„Ally führt persönliche, dialogbasierte Gespräche, die zur Reflexion anregen und hilft, Muster im eigenen Stresserleben zu erkennen“, sagt Annette Lutz, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung bei der AOK Bayern. Die Gesundheitskasse entwickelt mit diesem app-basierten Kurs ihren Präventionsansatz weiter, Gesundheit direkt in den Alltag der Menschen zu integrieren, Lücken zwischen dem Wissen über Gesundheit und dem konkreten Lebensstil zu schließen und so die Lebensqualität deutlich zu verbessern.

So kommen bei Ally wissenschaftlich fundierte Verfahren zum Einsatz wie etwa kognitive Verhaltenstherapie oder achtsamkeitsbasierte Verfahren und geführte Entspannungsübungen. „Zwar haben Psychologinnen und Psychologen den Kurs entwickelt, er folgt allerdings dem Präventionsleitfaden und unterscheidet sich klar von Psychotherapie“, so Annette Lutz. Die Inhalte verknüpfen bewährte Coaching-Methoden mit KI und folgen dabei geltenden Ethikstandards. Die App vermittelt Wissen über Stress und zeigt konkrete Wege auf, damit umzugehen. Der Kurs umfasst unter anderem persönliche Ziele, Wochenmodule, Reflexionsübungen und Fortschrittsmessungen. Die App, die die AOK Bayern in Kooperation mit dem Partner Aumio GmbH anbietet, steht ab dem 1. September zum Download bereit. Ally kann einmal pro Kalenderjahr je versicherter Person genutzt werden, wobei die AOK

Seite 1 von 2

Bayern ihren Versicherten die Kosten für bis zu zwei Präventionskurse im gleichen Zeitraum erstattet. Das Kursangebot richtet sich an Erwachsene von 18 bis 65 Jahren und sieht 24 Sitzungen innerhalb von drei Monaten ab Freischaltung vor.

Das Ziel: Mehr gesunde Lebensjahre

Die neue Ally-App ist nur ein Bestandteil der großen Präventionsstrategie der AOK Bayern. Ihr Angebot umfasst verschiedene weitere Themen, die für ein gesundes Leben im Alltag und damit für mehr gesunde Lebensjahre wichtig sind – von Ernährung und Bewegung über Schlaf und Stressprävention bis hin zu psychischer Gesundheit und Medienmündigkeit. „Denn unser Ziel ist, Gesundheitswissen zu vermitteln, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu stärken und einen gesunden Lebensstil zu fördern“, so Annette Lutz.

Weitere Informationen im Internet und zum Herunterladen der App unter: [Stress reduzieren: Aumio-App Ally kostenfrei nutzen | AOK](#) (www.aok.de/bayern/ally).