



## FRÜHLINGSREZEPTE

### bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Lecker, leicht und frisch

# Inhalt

---

Vorwort	3
---------	---

---

## Vorspeisen

Warmer Spargelsalat plus Würzöl	4
Frühlingsuppe mit Kräutern	6

---

## Hauptgerichte

Kartoffelgratin mit Kohlrabi	8
Fischcurry mit Frühlingsgemüse	10
Gefüllte Mangoldblätter	12

---

## Beilagen

Frühlingsrisotto mit jungem Spinat	14
Grüne Gnocchi	16

## Wichtiger Hinweis

Unsere Rezepte wurden exklusiv in Zusammenarbeit mit Food Professionals kreiert: Erfahrene Ernährungswissenschaftler haben, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, frische und leicht nachzukochende Gerichte komponiert.

Alle Rezepte enthalten hochwertige Fette, viel Gemüse oder Obst und erfüllen die Kriterien einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Bitte beachten Sie zusätzlich Ihre eventuellen individuellen Unverträglichkeiten und nehmen Sie auf Ihren aktuellen Krankheitsstatus Rücksicht.

---

## Drinks

Gurken-Buttermilch mit Kräutern	18
Fruchtiger Eistee	20
Alkoholfreier Cocktail „Zart Rosé“	22

---

## Dessert

Erdbeer-Sorbet	24
----------------	----

---

## Nützliches

Links und Adressen	26
--------------------	----

# LECKER, LEICHT & FRISCH

## Mit Power in den Frühling



Liebe Patientin, lieber Patient,

jetzt wird es bunt: Mit dem Frühling ziehen endlich wieder jede Menge frische Zutaten in die Küche ein. Dank ihres intensiven Aromas lassen sie sich schnell und einfach in köstliche Gerichte verwandeln. Junges Gemüse, frische Kräuter und frühe Obstsorten strotzen nur so vor Vitaminen und Vitalstoffen. Bei der großen Auswahl fällt es leicht, die Nährstoffreserven wieder vollzutanken.

Für ein gutes Bauchgefühl finden Sie in dieser Rezept-sammlung bekömmliche Salate, schonend gegartes

Gemüse, allgemein gut verträgliche Früchte und schnell zubereitete Power-Drinks. Zahlreiche Tipps bei individu-eller Unverträglichkeit helfen Ihnen, die Rezepte an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Lassen Sie sich inspirieren und essen Sie sich fit! Wir wünschen Ihnen eine unbeschwerte Frühlingszeit!

**Ihr Care+ Team**



## Tipp

Spargel ist ein faserreiches Lebensmittel. Verwenden Sie Spargelköpfe statt ganzer Spargelstangen, um die Verträglichkeit zu erhöhen. Liegen bei Ihnen Stenosen vor, sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

## Zutaten

für 2 Portionen

- 250 g weißer Spargel
- 250 g kleine Kartoffeln
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Apfel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 ½ EL Apfelessig
- ½ TL Zucker
- ½ Bund frische Petersilie (glatt)
- Salz
- Pfeffer

---

# WARMER SPARGELSALAT

## plus Würzöl

### Zubereitung

1. Kartoffeln in kochendem Wasser 20–25 Min. garen. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Brühe zum Kochen bringen und die Spargelstücke darin zugedeckt ca. 10 Min. kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Alles zur Seite stellen.
3. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Apfel schälen und erst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.
4. Frühlingszwiebeln in Öl dünsten und mit 100 ml der Spargelbrühe ablöschen. Apfel, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben und aufkochen.

### Bärlauch-Öl

Verfeinern Sie Ihre Lieblingsalate mit einem würzigen Öl: Einfach 100 g Bärlauch in dünne Streifen schneiden und in eine Flasche füllen. Mit kaltgepresstem Olivenöl vollständig übergießen und die Flasche fest verschließen. Nach 2–3 Wochen den Bärlauch durch ein Sieb oder einen Kaffeefilter abseihen und das Würzöl in einer sauberen Flasche aufbewahren.

### Gut zu wissen:

Bärlauch kann blähend wirken. Probieren Sie das Öl daher in kleinen Mengen aus.

5. Kartoffeln und Spargel mit der heißen Brühe vermengen und 10 Min. ziehen lassen. Petersilie grob hacken und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

---

Pro Portion:

1075 kJ/256 kcal | 6,2 g EW | 7,7 g F | 36,7 g KH | 3,1 BE

---

# Frühlingsuppe

## MIT KRÄUTERN

### Zubereitung

1. Kohlrabi und Zwiebel schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. andünsten.
2. Brühe und Milch zum Gemüse dazugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einmal aufkochen lassen und danach mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. garen.
3. In der Zwischenzeit Kerbel und Petersilie waschen und trocken schütteln. Ein paar zarte Kerbelblätter abzupfen und zur Seite legen. Die restlichen Kräuter samt Stiele grob hacken und zum Gemüse geben.
4. Den Topf von der Kochplatte nehmen. Mit einem Pürierstab alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Teller füllen und vor dem Servieren mit einigen Kerbelblättern garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

---

Pro Portion:

982 kJ/235 kcal | 12,4 g EW | 10,2 g F | 20,7 g KH | 1,7 BE

A top-down view of a white ceramic bowl with a black rim, filled with a thick, light green soup. The soup is garnished with a small cluster of fresh broccoli florets in the center, surrounded by several flat-leaf parsley leaves and a dusting of black pepper. The bowl sits on a blue and white striped cloth. In the background, a golden spoon is visible on the left, and a glass and a plate are partially visible on the right.

## Zutaten

für 2 Portionen

- 2 kleine Kohlrabi (ca. 600 g)
- ½ Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ l Gemüsebrühe
- 300 ml fettarme Milch (1,5 %)
- ½ Bund frischer Kerbel
- ½ Bund frische Petersilie (glatt)
- Salz
- Pfeffer



## Zutaten

für 4 Portionen

- 2 mittelgroße Kohlrabi  
(ca. 700 g)
- 500 g mehligkochende  
Kartoffeln
- 250 ml kräftige Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Bund Kerbel
- 1 Msp. Muskat
- 30 g Butter
- 50 g Bergkäse, z. B. Gruyère
- Pfeffer

---

# KARTOFFELGRATIN

## mit Kohlrabi

### Zubereitung

1. Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Kartoffeln und Kohlrabi waschen, schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Kartoffel- und Gemüsescheiben abwechselnd ziegelartig in eine leicht gefettete Auflaufform schichten.
3. Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten. Sahne, gehackten Kerbel und Muskat hinzugeben und mit Pfeffer würzen. Flüssigkeit über das Gemüse gießen.

### Vegane Variante

Gratin schmeckt auch ohne Käse hervorragend. Verwenden Sie pflanzliche Margarine statt Butter und ersetzen Sie die Sahne durch eine vegane Alternative wie Soja- oder Hafersahne.

4. Butterflocken darauf verteilen und Käse darüber streuen. Ca. 45 Min. im heißen Ofen gratinieren.

Zubereitungszeit: 60–70 Minuten

---

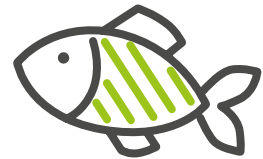
Pro Portion:

1330 kJ/318 kcal | 10,2 g EW | 16,8 g F | 29,2 g KH | 2,4 BE

---

# Fischcurry

## MIT FRÜHLINGSGEMÜSE



### Zubereitung

1. Fischfilets abbrausen und trocken tupfen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Zitrone auspressen und den Saft über die Filets träufeln. Ca. 15 Min. marinieren.
2. Süßkartoffeln und Mairüben waschen, schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte putzen und fein würfeln.
3. Fischfilets abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze für 4–5 Min. braten. Herausnehmen und zur Seite stellen.
4. Weitere 2 EL Öl in die Pfanne geben. Süßkartoffeln darin für 6–7 Min. dünsten, herausnehmen.
5. Das restliche Öl erhitzen. Mairüben darin 3–4 Min. dünsten. Fisch und Süßkartoffeln hinzugeben. Kokosmilch angießen und mit den Gewürzen abschmecken. Für weitere 5 Min. garen.

Zubereitungszeit: 45–60 Minuten

---

Pro Portion:

2912 kJ/699 kcal | 30,5 g EW | 44,7 g F | 41,1 g KH | 3,4 BE



## Zutaten

für 2 Portionen

- 250 g Zanderfilets
- 300 g Süßkartoffeln
- 200 g Mairüben
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone (Saft)
- 6 EL Sesamöl
- 200 ml ungesüßte Kokosmilch
- mildes Currypulver
- Salz
- Pfeffer

## Vegetarische Variante

**200 g Mangold, 200 g Couscous, 10 getrocknete Tomaten, 150 g Frischkäse, 1 Ei, Salz und Pfeffer**

Mangold klein hacken und in kochendem Wasser ca. 10 Min. weich kochen. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten fein würfeln. Alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Weiter wie im Rezept verfahren. Die vegetarischen Päckchen ca. 20–30 Min. im Ofen schmoren lassen.

### Zutaten

für 4 Portionen

16	Mangoldblätter (ca. 250 g)
1 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
1 Prise	Zucker

### Für die Tomatensauce

2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
1 Dose	gehackte Tomaten (800 g)
300 ml	kräftige Gemüsebrühe

### Für die Füllung

6 Stängel	frische Petersilie (glatt)
75 g	getrocknete Tomaten
400 g	Rinderhack
4 EL	Frischkäse (Natur, 0,2 %)
125 g	Reis, z. B. Basmati

---

# GEFÜLLTE

## Mangoldblätter

### Zubereitung

1. Mangold waschen und Stiele keilförmig aus den Blättern herauschneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Nun die Mangoldblätter für 2 Min. in das kochende Wasser geben, danach sofort im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit einem Küchentuch trocken tupfen.
2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in etwas Olivenöl in einem ofenfesten Topf andünsten. Brühe und Tomaten hinzugeben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
3. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blätter abzupfen und fein hacken. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Hack (optional Couscous-Füllung) mit Frischkäse, Tomaten und Petersilie vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis ungegart untermengen.
4. Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Nun jeweils zwei Mangoldblätter überlappend aufeinander legen. Die Füllung darauf verteilen. Die Längsseiten der Blätter über die Füllung klappen und von unten her aufrollen. Päckchen nebeneinander in den Topf mit der Sauce legen. Zugedeckt im heißen Ofen weitere 30–40 Min. garen.

Zubereitungszeit: 60–70 Minuten

---

Pro Portion:

1800 kJ/431 kcal | 28,9 g EW | 23,7 g F | 24,2 g KH | 2,0 BE

---

# Frühlingsrisotto

## MIT JUNGEM SPINAT

### Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Spinat waschen, in grobe Streifen schneiden und zur Seite stellen.
2. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Frühlingszwiebeln und Reis hinzugeben und ca. 1 Min. dünsten. Brühe unter ständigem Rühren nach und nach dazugießen, bis der Reis knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. kochen.
3. Topf vom Herd nehmen. Zitronenabrieb und Saft, Frischkäse und Spinat unter das Risotto heben. Mit Pfeffer würzen.
4. Risotto auf Tellern anrichten und mit Kresse garnieren.

### So bauen Sie Kresse selbst an

Eine flache Schale mit Küchenkrepp oder Watte auslegen und mit einer Sprühflasche gut wässern. Kressesamen darauf streuen und erneut wässern. Die Samen müssen feucht bleiben, dürfen aber nicht ertrinken. Schale auf eine Fensterbank stellen und morgens und abends mit frischem Wasser besprühen. Nach etwa 10 Tagen können Sie bereits ernten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

---

Pro Portion:

894 kJ/213 kcal | 7,1 g EW | 7,7 g F | 27,3 g KH | 2,3 BE



## Zutaten

für 2 Portionen

- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Risottoreis
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ Bio-Zitrone
- 75 g Frischkäse  
(Natur oder Kräuter, 0,2 %)
- 60 g junger Spinat
- Pfeffer
- 25 g Kresse



## Zutaten

für 4 Portionen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Kerbel
- ½ Bund Brunnenkresse
- 100 g Dinkelmehl (hell)
- 100 g Dinkelgrieß
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- 1 Ei
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Pfeffer

---

# GRÜNE GNOCCHI

## Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in einem großen Topf ca. 25 Min. garen. Anschließend pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen.
2. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und zusammen mit dem Öl fein pürieren.
3. Kräuteröl und Ei zusammen mit dem Grieß sowie etwas Mehl zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat würzen. So viel Mehl zugeben, bis der Teig geschmeidig, aber gut formbar ist und nicht mehr an den Händen kleben bleibt.
4. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa fingerdicke Rollen formen und in knapp 2 cm breite Scheiben schneiden. Mit einem Gabelrücken vorsichtig Rillen eindrücken und unter einem Küchentuch ca. 10 Min. ruhen lassen.
5. Nun in kochendes Salzwasser geben und darin ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen (ca. 3–5 Min.). Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
6. Butter in einer heißen Pfanne schmelzen lassen. Gnocchi darin schwenken, leicht salzen und pfeffern und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50–60 Minuten

---

Pro Portion:

1850 kJ/440 kcal | 10,6 g EW | 11,9 g F | 69,1 g KH | 5,8 BE

## TIPP

Mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreut, verwandelt sich die Beilage im Handumdrehen in eine vollwertige Mahlzeit.

---

# Gurken- Buttermilch

## MIT KRÄUTERN

### Zubereitung

1. Gurke waschen und trocknen. Einige feine Scheiben abschneiden und zur Seite legen. Den Rest grob würfeln.
2. Dill und Minze waschen und trocken schütteln. Zusammen mit Gurke und Buttermilch in einem Mixer fein pürieren.
3. Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken.

### Vegane Variante

Ersetzen Sie die Buttermilch durch einen Pflanzendrink oder stellen Sie alternativ eine vegane Buttermilch her: dazu 250 ml Sojamilch mit 1 EL Zitronensaft verrühren und etwa 5–10 Min. stehen lassen. Die vegane Buttermilch flockt leicht aus. Weiterverarbeiten wie im Rezept.

4. Drink in ein Glas füllen und mit den Gurkenscheiben dekorieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

---

Pro Portion:

359 kJ/85 kcal | 7,8 g EW | 1,2 g F | 10,2 g KH | 0,8 BE



## Zutaten

für 1 Portion

125 g	Salatgurke
200 ml	Buttermilch
1 EL	Zitronensaft
1 Stängel	Minze
1 Stängel	Dill
	Salz
	Pfeffer



## Zutaten

für 6 Portionen

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| 1 kg      | Erdbeeren        |
| 1 L       | Wasser           |
| 1 Beutel  | Schwarztee       |
| 2 Beutel  | Waldfruchttee    |
| 1 EL      | Zitronensaft     |
| 50 g      | brauner Zucker   |
| 2 Stängel | Zitronenmelisse  |
|           | einige Eiswürfel |

---

# FRUCHTIGER

## Eistee

### Zubereitung

1. Die Hälfte der Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Zusammen mit dem Zucker in einen Topf geben, das Wasser hinzugießen und aufkochen. Vom Herd nehmen und die Teebeutel hineinhängen. Je nach Angabe auf der Teepackung ca. 5–8 Min. ziehen lassen. Abkühlen lassen.
2. Restliche Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. In Viertel oder Scheiben schneiden. Zusammen mit den Eiswürfeln auf 6 Gläser verteilen. Mit dem abgekühlten Eistee aufgießen.
3. Die Gläser vor dem Servieren mit einigen Blättern Zitronenmelisse garnieren.

### Superfood Erdbeere

Erdbeeren sind kalorienarm und die perfekte Nascherei für die schlanke Linie. Zudem enthalten sie mehr Vitamin C als Zitronen und Orangen, außerdem wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Magnesium. Bei individueller Unverträglichkeit können Sie Erdbeeren gut durch Heidelbeeren ersetzen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus ca. 1 Stunde Kühlzeit)

---

Pro Portion:

418 kJ/99 kcal | 1,4 g EW | 0,7 g F | 20,1 g KH | 1,7 BE

---

# Alkoholfreier Cocktail

## „ZART ROSÉ“

### Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen.
2. Früchte, Saft, Honig und Eiswürfel in einen Standmixer geben und gut durchmischen.
3. Den Cocktail auf 2 Gläser aufteilen, mit Mineralwasser auffüllen und vorsichtig umrühren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

---

Pro Portion:

250 kJ/59 kcal | 0,9 g EW | 0,4 g F | 11,7 g KH | 1,0 BE



A glass jar filled with a pink smoothie, garnished with a strawberry and banana slices. The smoothie is thick and has small dark spots, likely from strawberries. A white straw with pink polka dots is inserted into the jar. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting.

## Zutaten

für 2 Portionen

- 15 frische Erdbeeren
- 180 ml Bananensaft
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 TL Honig
- einige Eiswürfel



## Zutaten

für 6 Portionen

- 500 g Erdbeeren
- 140 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Bio-Zitrone

---

# ERDBEER-SORBET

## Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und das Grün herausdrehen. Die Früchte in kleine Stücke schneiden und in eine hohe Rührschüssel geben.
2. Zucker sowie Abrieb und Saft der Zitrone hinzugeben. Nun mit einem Pürierstab solange mixen, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.
3. Fruchtmasse in eine Auflaufform füllen und für mind. 6 Std. ins Gefrierfach stellen. Etwa alle 30 Min. kräftig umrühren.
4. Sorbet ggf. leicht antauen lassen und nochmal pürieren. Erneut kurz einfrieren, anschließend servieren.

## Varianten

Ein Sorbet selbst herzustellen, verlangt Hingabe, lohnt sich geschmacklich aber allemal. Leichter gelingt ein Sorbet in einer Eismaschine. Alternativ zu Erdbeeren können Sie auch Honigmelone, Mango oder Papaya verwenden. Diese Früchte werden in der Regel besonders gut vertragen.

---

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus 6 Stunden Gefrierzeit)

Pro Portion:

551 kJ/130 kcal | 0,7 g EW | 0,3 g F | 30,2 g KH | 2,5 BE

---

# Nützliches

## LINKS UND ADRESSEN

### Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Sie haben Appetit auf mehr bekommen? Dann schauen Sie gleich mal auf [www.MeinCarePlus.de](http://www.MeinCarePlus.de) vorbei.

Unter *Meine Rezepte* erwartet Sie eine umfangreiche Rezeptsammlung mit vielen weiteren Anregungen.



Im Bereich *Meine Broschüren* finden Sie Hefte zu ausgewählten Themen rund um CED – inklusive weiterer Rezeptbroschüren.



### Lebensmittellisten

Top oder Flop – schauen Sie einfach unter Mein Ernährungsplan in der alphabetischen Liste nach, ob ein Lebensmittel sich mit Ihrer chronischen Darmerkrankung verträgt oder nicht.



### Organisation für Patient\*innen

#### Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung

Bundesverband für chronisch-entzündliche Erkrankungen des Verdauungstraktes (DCCV) e. V.

→ [www.dccv.de](http://www.dccv.de)

## Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre kann und soll das vertrauensvolle persönliche Gespräch mit einer ärztlichen Fachkraft nicht ersetzen. Sie ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.



### Ihr Care+ Patient\*innenservice ist jetzt noch umfangreicher!

Ob Sie den persönlichen Therapieplan mit Erinnerungsfunktion nutzen oder Ihren Gesundheitszustand dokumentieren wollen: Der digitale Service rund um Ihre chronische Erkrankung punktet mit vielen interaktiven Features. Kompakt. Überall. Jederzeit.

**Die Care+ Germany App – Ihr smarter Begleiter.**

### Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken:

istockphoto.com und adobestock.com

Bilder ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

### Quellen und weiterführende Informationen

Biller-Nagel, G.; Schäfer, C.: Gut essen – Morbus Crohn & Colitis ulcerosa. Stuttgart: TRIAS Verlag, 4. Auflage 2021.

Stein, J. et al.: Ernährung bei CED im klinischen Alltag. DCCV Journal Bauchredner 1/2020, S. 12–31. URL: <https://www.dccv.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=2871&token=3197c9f5a4ad03ba38fb6fd0e9f0ff909986a76e> (abgerufen am: 06.03.2023).

# Die Care+ Welt Rundum gut versorgt



Profitieren Sie von unserem Servicepaket aus Website, App und Broschüren:  
Für Ihre Gesundheit perfekt aufeinander abgestimmt.



## Care+ Broschüren für Patient\*innen

Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) heruntergeladen oder nach Hause bestellen

Unser kostenfreier  
Patient\*innenservice

030 22 38 64 72



## Erfahrungsberichte von Betroffenen

Lernen Sie unsere Blogger\*innen im Podcast „Achtung, entzündlich“ hautnah kennen.



## Die Care+ App

Ihr smarter Begleiter mit exklusiven Features



## MeinCarePlus-Website

Das Plus für Ihre Gesundheit

[MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) >



Biogen GmbH  
Riederburger Straße 7 · 81677 München · [www.biogen.de](https://www.biogen.de)



Biogen engagiert sich weltweit für Klimaschutz und Nachhaltigkeit