



FRÜHLINGSREZEPTE

bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Lecker, leicht und frisch

Inhalt

Vorwort 3

Vorspeisen

Gurken-Radieschen-Salat 4

Klassische Spargelsuppe 6

Hauptgerichte

Grün-weiße Zucchini-Lasagne 8

Seelachs mit Tomaten-Lauchkruste 10

Gefüllte Putenbrust mit Kirschtomatensalat 12

Beilagen

Peperonata italiana 14

Kräuterreis mit Zitrone 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

Fruchtiger Sojadrink 18

Erfrischende Kräuterlimonade 20

Kurkuma-O! – alkoholfreier Cocktail 22

Dessert

Leichtes Erdbeer-Kompott 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 weiteren Vitalstoffen. Damit lassen sie der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Und für Sie als Patientin oder Patient mit einer rheumatoiden Arthritis (RA) oder einer anderen entzündlich-rheumatischen Erkrankung halten sie ein weiteres Plus bereit: Besonders Gartenkräuter, wie zum Beispiel Brunnenkresse, Petersilie oder

Lauchzwiebeln, können entzündungshemmend oder sogar leicht schmerzlindernd wirken.

In dieser Rezeptsammlung finden Sie knackige Salate, schonend gegartes Gemüse und erfrischende Drinks für ein erstes Picknick draußen oder für vitaminreiche Snacks zwischendurch. Lassen Sie sich von unseren Frühlingsrezepten inspirieren und essen Sie sich fit. Wir wünschen Ihnen eine unbeschwerte Frühlingszeit!

Ihr Care+ Team



Zutaten

für 4 Portionen

- 1 große Salatgurke
(ca. 400 g)
- 2 Bund Radieschen (ca. 400 g)
- ½ Bund frischer Schnittlauch
- ½ Bund frischer Dill
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- 150 g Naturjoghurt (mager)
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

GURKEN-RADIESCHEN-SALAT

mit Schnittlauch und Dill

Zubereitung

1. Joghurt mit Rapsöl und Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup kräftig abschmecken. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden, Dill fein hacken. Einen kleinen Teil zum Dekorieren zur Seite legen. Den Rest unter die Soße heben.
2. Salatgurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Radieschen putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Gurke und Radieschen mit dem Kräuter-Joghurt-Dressing mischen. Kurz vor dem Servieren die restlichen Kräuter darüber streuen.

Variante

Ersetzen Sie Rapsöl durch Kürbiskern- oder Bärlauchöl. So erhält der Salatklassiker jedes Mal eine andere Würznote.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:

325 kJ/78 kcal | 3,4 g EW | 2,9 g F | 8,4 g KH | 0,7 BE

Klassische SPARGELSUPPE

Zubereitung

1. Spargel putzen und in kochendem Wasser unter Zugabe von 2 TL Salz und 1 TL Zucker, je nach Dicke des Spargels, in ca. 15–20 Min. knackig weich kochen.
2. Spargel herausnehmen, etwas auskühlen lassen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die fertige Spargelbrühe zur Seite stellen.
3. Butter bei mittlerer Hitze in einem größeren Topf schmelzen lassen und anschließend von der Herdplatte nehmen.
4. Mehl mit einem Schneebesen in die zerlassene Butter einrühren. Nach und nach mit ca. $\frac{3}{4}$ l Spargelbrühe ablöschen und dabei gut umrühren, um Klumpen vorzubeugen.

Gesundheits-Plus

Kreuzkümmel-, Muskatnuss- und Korianderpulver zu gleichen Teilen vermischt, ergeben eine Gewürzmischung, die entzündungshemmend und leicht schmerzdämpfend wirken kann. Für eine orientalische Note fügen Sie der Spargelsuppe $\frac{1}{2}$ TL davon hinzu.

5. Die Suppe nach Geschmack salzen und pfeffern und ca. 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
6. Milch dazu gießen, kurz aufkochen lassen und eventuell nachwürzen. Schlagsahne unterrühren und Spargelstücke zugeben. Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer würzen.
7. Kurz vor dem Servieren die Petersilie hacken und über die Suppe streuen.

Zubereitungszeit: 50–60 Minuten

Pro Portion:

1143 kJ/275 kcal | 6,4 EW | 20,2 g F | 15,7 KH | 1,3 BE

VEGAN

Ersetzen Sie Butter durch Margarine oder Rapsöl sowie Kuhmilch und Schlagsahne durch einen Pflanzendrink und vegane Sahne.

Zutaten

für 4 Portionen

250 g	weißer Spargel
250 g	grüner Spargel
ca. 750 ml	Wasser
50 g	Mehl
50 g	Butter
2 Prisen	Muskatnuss
250 ml	Vollmilch
80 ml	Schlagsahne
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 Prise	frisch gem. weißer Pfeffer
½ Bund	frische Petersilie





Tipp

Sie leiden unter Rheuma und Gicht? Dann ist für Sie purinarmes Gemüse wie Zucchini eine exzellente Alternative zum jetzt allgegenwärtigen Spargel.

Zutaten

für 4 Portionen

- | | |
|--------|---------------------------|
| 1 kg | Zucchini |
| 2-3 EL | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Bund | Bärlauch |
| 5 | Frühlingszwiebeln |
| 200 g | Kräuterfrischkäse (mager) |
| 200 g | körniger Frischkäse |
| 300 ml | Vollmilch |
| 8-10 | Lasagneplatten |
| 40 g | Pinienkerne |

GRÜN-WEIBE

Zucchini-Lasagne

Zubereitung

1. Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Öl, Salz und Pfeffer in einer flachen Schüssel mischen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und dann der Länge nach in Filets schneiden oder mit einem Gemüseschäler hobeln. Die Zucchini für mind. eine ½ Stunde in dem gewürzten Öl marinieren.
2. Kräuter und Frühlingszwiebeln kurz abbrausen. Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. 1 EL Zwiebeln und 1–2 Stängel Kräuter zur Deko beiseitelegen.
3. Übrige Kräuter mit Kräuterfrischkäse und Milch pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebelringe und den körnigen Frischkäse unterheben.
4. Kräutersauce, Nudelplatten und Zucchinischeiben abwechselnd in eine eckige Auflaufform schichten. Mit einer dünnen Schicht Kräutersauce beginnen, darauf eine Lage Lasagneplatten und dann eine Lage Zucchini und mit einer Schicht Sauce enden. Pinienkerne darüber streuen und ca. 40 Min. im Ofen garen.
5. Kurz vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln sowie Kräutern bestreuen.

Zubereitungszeit: 50–60 Minuten

Pro Portion:

2325 kJ/554 kcal | 29,7 g EW | 22,4 g F | 55,6 g KH | 4,6 BE

Seelachs

MIT TOMATEN-LAUCHKRUSTE

Zubereitung

1. Fischfilets abbrausen, trockentupfen und ggf. in Portionen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitronensafts würzen. Die gewürzten Fischfilets in eine mittelgroße Auflaufform geben.
2. Die äußere Schicht sowie die Blattspitzen vom Lauch entfernen, gründlich waschen und in dünne Ringe oder Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin 3–4 Min. andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten waschen, grob würfeln, mit dem Lauch vermengen und auf den Fischfilets verteilen.
3. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Etwa die Hälfte des Oreganos mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft verrühren und über den Mozzarella träufeln.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene etwa 20 Min. backen. Mit übrigem Oregano bestreuen und gleich servieren. Dazu passen frische Pellkartoffeln.

Veggie-Variante

Für je eine Extraportion pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine und Mineralien können Sie den Mozzarella durch Cashewcreme ersetzen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion:

2003 kJ/481 kcal | 37 g EW | 31 g F | 11 g KH | 0,9 BE



Zutaten

für 2 Portionen

- 300 g Lauch
- 3 mittelgroße Tomaten
- 2 EL Bratöl
- 75 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Seelachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 120 g Mozzarella
- ½ Bund frischer Oregano



Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g Putenbrust
- 2 Bund gemischte Kräuter, z. B. Salbei, Petersilie, Majoran, Bärlauch
- 150 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Brunnenkresse
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 Limette
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Zucker

GEFÜLLTE PUTENBRUST

mit Kirschtomatensalat

Zubereitung

1. Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln waschen, Tomaten vierteln, Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Für das Dressing die Limette auspressen, den Saft mit Kürbiskernöl und Senf verquirlen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing über den Salat geben und vorsichtig unterheben.
3. Quark in eine Rührschüssel geben. Kräuter kurz abrausen, trocken schütteln oder schleudern. Blätter von den Stielen zupfen. Kräuter fein hacken und unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Putenbrust in vier gleich große Stücke teilen und jeweils seitlich einschneiden. Den Kräuterquark in die so

TIPP

Brunnenkresse punktet mit den Vitaminen C, A und K sowie Kalzium, Jod und Eisen und gilt daher als echter Fitmacher. Bekommen Sie keine, können Sie die Brunnenkresse durch Gartenkresse oder Rucola ersetzen.

entstandene Tasche füllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher fixieren.

5. Das Fleisch in einer Pfanne rundum scharf anbraten und dann bei kleiner Hitze etwa 10 Min. weiterbraten. Gefüllte Putenbrust noch ca. 5 Min. ruhen lassen, dann aufschneiden und zum Salat servieren.

Zubereitungszeit: 40–50 Minuten

Pro Portion:

1351 kJ/321 kcal | 43,6 g EW | 10,4 g F | 11,6 g KH | 1,0 BE

Peperonata

ITALIANA

Zubereitung

1. Paprika abbrausen und trocknen. Dann aufschneiden und vom Kern sowie allen weißen Fasern befreien. Anschließend in längliche Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die geschälten Knoblauchzehen unzerteilt dazugeben und kurz anschwitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und auf mittlerer Flamme ca. 15 Min. lang glasig dünsten – dabei öfter umrühren.
3. Paprikastreifen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und bei geschlossenem Deckel weitere 15 Min. lang bei mittlerer Hitze schmoren lassen.
4. Knoblauchzehen aus der Pfanne entfernen und halbierte Kirschtomaten in die Pfanne geben. Kurz durchrühren und erneut 15 Min. lang bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
5. Kurz vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 50–60 Minuten

Pro Portion:

606 kJ/146 kcal | 3,3 g EW | 7,7g F | 12,6 g KH | 1,0 BE

Tipp

Als kalte Beilage bereiten Sie Peperonata am besten schon am Vortag zu. Hat sie Zeit, einige Stunden im Kühlschrank zu ziehen, wird sie aromatischer.

A vibrant vegetable soup served in a white bowl with a yellow rim. The soup contains chunks of red tomatoes, yellow and red bell peppers, and green zucchini, all in a rich red tomato-based broth. Fresh green parsley leaves are scattered on top. The bowl sits on a rustic wooden table with various fresh ingredients like whole tomatoes, a yellow pepper, and a bunch of parsley in the background. A small wooden bowl of red paprika is also visible.

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 4 Schalotten
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL natives Olivenöl, mild
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie



TIPP

Für einen extra Extra-Frischekick richten Sie den Kräuterreis mit ein paar Zitronen- oder Limettenspalten an.

Zutaten

für 2 Portionen

- 1 Lauchzwiebel
- 2 Blatt frischer Salbei
- je 1 Zweig frischer Rosmarin, Oregano und Thymian
- 1 EL Bratöl (Sonnenblumenöl)
- 150 g Reis
- Salz
- 250 ml Wasser
- 1 TL Zitronenschale

KRÄUTERREIS

mit Zitrone

Zubereitung

1. Lauchzwiebel kurz abbrausen und in sehr feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.
2. Lauchzwiebel und Kräuter mit hitzebeständigem Bratöl in einem Topf kurz andünsten.
3. Reis in einem feinen Sieb gründlich abspülen und danach ebenfalls in den Topf geben. Wasser angießen und die Mischung zum Kochen bringen. Sofort herunterschalten und zugedeckt auf kleinster Stufe ca. 20 Min. bissfest ausquellen lassen.

Variante

Ersetzen Sie 50 g Reis durch bunten Quinoa. Das Scheingetreide passt hervorragend zum Reis und bereichert die Beilage nicht nur optisch: Es punktet vor allem durch pflanzliches Eiweiß, Eisen und weitere gesunde Inhaltsstoffe.

4. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Behutsam unter die Reismischung heben.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion:

659 kJ/157 kcal | 2,5 g EW | 5,5 g F | 23,7 g KH | 2,0 BE

FRUCHTIGER

Sojadrink

Zubereitung

1. Obst waschen, ggf. putzen und grob schneiden.
2. Obststücke zusammen mit Limettensaft, Honig und Milch in einem Standmixer oder in einem schmalen, hohen Gefäß mit einem Pürierstab gut durchmischen.
3. In Gläser füllen, mit Minze oder Zitronenmelisse dekorieren und sofort servieren.



Variante

Sind keine frischen Früchte verfügbar, können Sie zum Beispiel auf eine Beerenmischung aus der Tiefkühltruhe zurückgreifen. Einen grünen Drink erhalten Sie, wenn Sie Avocado und Kiwi anstelle der Beerenfrüchte verwenden.

Zubereitungszeit: 5–10 Minuten

Pro Portion:

731 kJ/174 kcal | 6,0 EW | 5,7 g F | 22,5 g KH | 1,9 BE

Zutaten

für 2 Portionen

- 100 g Erdbeeren
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Limette
- 500 ml Sojadrink
(oder Mandeldrink)
- 1 EL Honig
- 2 Stängel Zitronenmelisse
oder Minze





Zutaten

für 4 Portionen

- | | |
|-----------|---|
| 500 ml | Apfelsaft |
| 500 ml | Wasser |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 1 TL | Honig |
| 4 Stängel | frische Gartenkräuter,
z. B. Minze, Zitronen-
melisse, Rosmarin,
Thymian o. Ä. |
| 1 L | Mineralwasser |

Erfrischende

KRÄUTERLIMONADE

Zubereitung

1. Wasser, Apfelsaft und Honig in einen kleinen Topf geben und erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zitronensaft und Kräuter dazugeben.
2. Topf vom Herd nehmen und den Sud ca. 1–2 Std. gut durchziehen und vollständig abkühlen lassen.
3. Den kalten Aufguss durch ein Sieb filtern und dabei die Flüssigkeit mit einem Löffel aus der Kräutermischung drücken.
4. Den Sud mit gut gekühltem Mineralwasser auffüllen. Mit Eiswürfeln und Strohalm servieren. Produzieren Sie ruhig auf Vorrat: Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich die Limonade 2–3 Tage.

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus 2 Stunden Kühlzeit)

Pro Portion:

291 kJ/69 kcal | 0,6 g EW | 0,4 g F | 15,7 g KH | 1,3 BE

Tipp

Um den Kräuternachschub immer griffbereit zu haben, können Sie Ihre Lieblingssorten ganz einfach im eigenen Garten, auf dem Balkon oder auch auf der Fensterbank anbauen.

Kurkuma-O!

ALKOHOLFREIER COCKTAIL

Zubereitung

1. Orangen und Zitrone auspressen und den Saft in eine hohe Rührschüssel geben.
2. Ingwer dünn schälen und anschließend fein reiben. Zusammen mit den übrigen Zutaten zur Saftmischung geben. **Achtung:** Frischer Kurkuma färbt sehr stark. Daher empfiehlt es sich, beim Verarbeiten Gummihandschuhe zu tragen.
3. Die Mischung mit einem Pürierstab oder im Standmixer gründlich durchmischen.

TIPP

Kurkuma und Ingwer enthalten ätherische Öle, die dazu beitragen können, das Immunsystem zu stärken und den guten Ruf haben, eine antientzündliche Wirkung zu besitzen.

4. Wer mag, kann den scharfen Cocktail 1:1 mit Mineral- oder Kokoswasser auffüllen und ihn so in einen milderen Longdrink verwandeln.

Zubereitungszeit: 10–15 Minuten

Pro Portion:

743 kJ/177 kcal | 2,7 g EW | 5,9 g F | 25,7 g KH | 2,1 BE



Zutaten

für 2 Portionen

- 3 Orangen
- 1 Zitrone
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 10 g,
je nach gewünschter
Schärfe auch größer)
- 2 TL Kurkumapulver oder
- 2 TL frisch geriebener Kurkuma
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Honig (oder Agavendicksaft)
- ½ TL Zimtpulver

Tipp

Servieren Sie das Kompott als Schichtdessert, indem Sie Kompott und Vanillesauce abwechselnd in die Dessertgläser füllen.

Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g frische Erdbeeren
- 1 Zitrone
- 2 EL Rohrzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 EL Wasser
- 2 EL Speisestärke
- 500 ml fettarme Milch
- 1 Pck. Vanillesaucenpulver
- 2 EL Rohrzucker

LEICHTES

Erdbeer-Kompott

Zubereitung

1. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden.
2. Zitrone auspressen und zusammen mit $\frac{2}{3}$ der Erdbeeren, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben, die Mischung kurz aufkochen lassen und anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, unter das Erdbeerpüree mischen und erneut kurz aufkochen lassen. Restliche Erdbeerscheiben unterheben.
4. Während die Grütze abkühlt, das Vanillesaucenpulver zunächst mit dem Zucker und dann mit 3 EL der Milch in einem Kochtopf glattrühren. Übrige Milch hinzugeben und unter stetigem Rühren zum Kochen bringen.

Vegane Variante

Ersetzen Sie die Milch einfach durch einen Pflanzendrink – zu Erdbeeren passt geschmacklich besonders gut ein Mandeldrink.

5. Vanillesauce in einen Krug und das Erdbeerkompott in Gläser füllen. Beides für mind. 2 Std. kalt stellen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 2 Stunden Kühlzeit)

Pro Portion:

931 kJ/220 kcal | 5,7 g EW | 2,4 g F | 42,5 g KH | 3,5 BE

Nützliches

LINKS UND ADRESSEN

Ernährung bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Sie haben Appetit auf mehr bekommen? Dann schauen Sie gleich mal auf 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 das Thema Rheuma – inklusive weiterer Rezeptbroschüren.



Lebensmittellisten

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



Organisation für Patient*innen

Deutsche Rheuma-Liga e.V.

Sebsthilfeorganisation für Menschen mit rheumatoider Arthritis. Hier finden Sie ebenfalls Ernährungshinweise.

→ www.rheuma-liga.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

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Quellen und weiterführende Informationen

Rheumaliga Schweiz: Ernährung bei Arthrose. URL: <https://www.rheumaliga.ch/blog/2018/ernaehrung-bei-arthrose> (abgerufen am: 06.03.2023).

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.: Ernährung und Rheuma. URL: <https://www.rheumaliga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/ernaehrung> (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) herunterladen oder nach Hause bestellen

Unser kostenfreier
Patient*innenservice

☎ 089 99617 700



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
Riedenburger Straße 7 • 81677 München • www.biogen.de



Biogen engagiert sich weltweit für Klimaschutz und Nachhaltigkeit