

So erhältst du Zugang zu *Cara Care für Reizdarm*

Rezept erhalten

1

Alle Ärzt*innen sowie Psychotherapeut*innen können dir *Cara Care für Reizdarm* auf Rezept verschreiben. Vereinbare einen Termin.

Du hast noch offene Fragen? Wir helfen dir gerne weiter!

Gesprächstermin buchen



Rezept einreichen & Freischaltcode erhalten

2

Du hast dein Rezept vorliegen? Schicke es uns ab fotografiert an rezept@cara.care oder lade es auf cara.care hoch. Deinen Freischaltcode erhältst du nach einigen Tagen entweder per Post oder digital über die App deiner Krankenkasse.

Privat versichert? Wende dich an uns!

Rezept einreichen



Deine Reizdarm-Therapie beginnen

3

Lade dir *Cara Care für Reizdarm* im App Store bzw. Google Play Store herunter und registriere dich mit deinem Freischaltcode.

Nachdem du den Gesundheitsfragebogen ausgefüllt hast, erhältst du Zugang zu deinem Reizdarm-Programm.

Zur iOS App



Zur Android App



Noch Fragen? [Buche jederzeit ein Gespräch](#) > mit unserem Team.

Das erwartet dich bei *Cara Care für Reizdarm*

Die App-Funktionen im Überblick:

- Behalte deine **Beschwerden im Blick** und **erkenne Zusammenhänge** mit Stress oder Ernährung.
- **Dokumentiere Mahlzeiten, Symptome** und **weitere Faktoren** zur selbstständigen **Auswertung**.
- Entdecke **darmfreundliche Rezepte**.
- Durchlaufe dein **Reizdarm-Programm** für mehr Wohlbefinden – Schritt für Schritt über **12 Wochen**.

Was beinhaltet das Programm?

Zu Beginn des Programms füllst du einen Gesundheitsfragebogen aus. In diesem erfassen wir u.a. **deine persönlichen Bedürfnisse** und **medizinische Faktoren wie Kontraindikationen**. **Anhand dieser Angaben werden dir die Module zugewiesen, die für dich geeignet und sicher sind.**



Pflichtmodul:

Basiswissen

Werde zur Expertin/zum Experten deiner Erkrankung und lege so die Basis für deine erfolgreiche Reizdarm-Therapie.



optionales Modul:

Gefühle & Verhalten

Beschäftige dich mit Gefühlen und Gedanken und entwickle Strategien, um deine Verdauungsbeschwerden langfristig zu verbessern.

ODER



optionales Modul:

Ernährung

Finde mit Hilfe der Low-FODMAP-Diät eine gesunde und für dich verträgliche Dauerernährung.



optionales Modul:

Audio-geführte Hypnose

Lerne deinen Bauch mit Hilfe von Suggestionen zu entspannen und so Beschwerden zu lindern.

Die Modulzuweisung kann nicht rückgängig gemacht werden. Fülle den Fragebogen deswegen bitte **ehrlich und gewissenhaft** aus.

Bereit für den nächsten Schritt?

→ Vereinbare dir einen **Termin** bei deinem Arzt/deiner Ärztin.

→ **Bringe die Seite 3 mit den Informationen für deinen Arzt/deine Ärztin zu dem Termin mit.**



Noch Fragen? [Buche jederzeit ein Gespräch](#) > mit unserem Team.

So kann dein Arzt/deine Ärztin dir *Cara Care* für Reizdarm verschreiben

Alle wichtigen Informationen im Überblick:

- **Erstattungsfähige digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)** für PatientInnen mit **Reizdarmsyndrom** (ICD-10-GM: K58.1, K58.2, K58.3, K58.8)
- Therapie basiert auf der **AWMF S3-Leitlinie 2021**
- **Klinische Studie** mit 378 PatientInnen **zeigt signifikante Symptomreduktion** und **verbesserte Lebensqualität**
- **Verschreibung über Muster 16** mit **PZN 17964363**
- **90-tägige Nutzungsdauer** (mit Möglichkeit von **Folgeverschreibungen**)
- **keine Belastung des Arznei- oder Heilmittelbudgets**
- **Datenschutzkonform** gemäß DSGVO & DiGAV
- **Für ÄrztInnen: Beratung zu Verschreibung und App** sowie die Möglichkeit, **kostenloses Infomaterial** und **Demo-Accounts** zu erhalten.
 - mehr Informationen unter cara.care/de/doctors oder per E-Mail an cara.care@bayer.com

Verschreibungsmuster:

Die Verordnung der Digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) Cara Care für Reizdarm erfolgt via Muster 16 ("Kassenrezept") über die folgende PZN:

PZN 17964363

<input checked="" type="checkbox"/> Krankenkasse bzw. Kostenträger GKV Musterkasse		BVG	Apotheken-Nr. / IK
Name, Vorname des Versicherten Frau Maria Musterfrau geb. am 01.01.1980		Zusatzung Gesamt-Brutto	
Musterstr. 123 45678 Musterstadt		Pharmazentralnummer Faktor Taxe	
Kassen-Nr. 7654321	Versicherten-Nr. A 123456789	Status 1 0001	Verordnung
Betriebsstätten-Nr. 98765432	Arzt-Nr. 12345678	Datum 01.01.2024	
Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)			
Digitale Gesundheitsanwendung PZN 17964363 Cara Care für Reizdarm			
4444 Abgabedatum in der Apotheke		T-Rezeptnummer: T123456	Datum, Unterschrift des Arztes (Muster (8.2011))
<input type="checkbox"/> Behandlung erfolgt innerhalb der zugelassenen Anwendungsgebiete (in-Label) <input type="checkbox"/> Behandlung erfolgt außerhalb der zugelassenen Anwendungsgebiete (off-Label)			



Noch Fragen? [Buche jederzeit ein Gespräch](#) > mit unserem Team.