

Digitale Migräneprophylaxe

sinCephalea ist ein messdatenbasierter und ernährungsmedizinischer Ansatz, der zur Migräneprophylaxe zur Verfügung steht.

Was ist sinCephalea?

sinCephalea ist eine Migräne App und dient zur Prophylaxe von Migräne-Anfällen. Als zugelassene digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) hat sinCephalea zum Ziel die Reduktion der postprandialen Blutzuckervariabilität durch personalisierte Ernährungsempfehlungen. Patient:innen können über eine App ihre Ernährung, sportliche Aktivitäten, Medikation, Schlaf, Migränesymptome und andere Lebensstilfaktoren erfassen. Die Daten werden in Verbindung mit ihren Blutzuckerwerten analysiert und in einem Report aufbereitet. Mithilfe dieses Reports können Betroffene selbstständig Lebensstilanpassungen durchführen, die Migräne-Anfälle nachweislich reduzieren.

Wirksamkeit

Neue Studien zeigen den Zusammenhang zwischen Blutzuckerschwankungen und Migräne. Durch die Vermeidung von Blutzuckerschwankungen können Migräneattacken effektiv reduziert werden. sinCephalea ist eine nicht-pharmakologische digitale Migräneprophylaxe, die eine therapeutische Wirkung auf dem Niveau von pharmakologischen Interventionen ermöglicht, jedoch keinerlei Arzneimittel-Nebenwirkungen mit sich bringt. sinCephalea kann daher sowohl als First-line-Therapie zur Migräneprophylaxe eingesetzt werden sowie als Second-line-Therapie,

auch bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit.

Verordnung auf Rezept

Ärzt:innen aller Fachrichtungen sowie Psychotherapeut:innen können Betroffenen sinCephalea auf Kassenrezept (Muster 16) verordnen. sinCephalea ist auf ärztliche Verordnung oder mit entsprechender Diagnose kostenfrei als Leistung aller Kassen verfügbar. Die Verordnung erfolgt budgetneutral über das Praxisverwaltungssystem oder händisch und muss die Begriffe „**Digitale Gesundheitsanwendung**“, die Pharmazentralnummer (PZN) „**18358966**“ und den Namen „**sinCephalea**“ enthalten.

Musterrezept

Krankenkasse bzw. Kostenträger		HB-Nr. / Impl. / Spec. / Begr. / PZN / Apotheke-Nr. (K)	
Deine Krankenkasse		6 7 8 9	
Name, Vorname des Versicherten		Zust. / Jang / Gesamt-Schritte	
Max Mustermann		Geb. am 10.10.2022	
Musterstraße 12		Arzt-Nr. / Honorar-Nr. / Faktor / Taxe	
34567 Musterstadt		10/22	
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status	
123456789	A123456789	1000 1	
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum	
123456789	123456789	10.10.22	
Rp. (Bitte Leeräume durchsteichen)			
sinCephalea Digitale Gesundheitsanwendung		Vertragsarztstempel	
PZN 18358966 1x App-Code		12/345678900 Gemeinschaftspraxis Hausarzt Dr. med. Müller Dr. med. Schmidt Gesundheitsallee 2 12345 Stadt Tel.: 0123456789	
*****		Unterschrift des Arztes Muster 16 (7.2008)	
*****		Abgabedatum in der Apotheke	
Bei Arbeitsunfall auszufüllen!		Unfalltag / Unfallbetrieb oder Arbeitgebernummer	
2711111004			

Indikation

- Migräne mit und ohne Aura (Diagnoseschlüssel ICD-10 Code **G43.0** und **G43.1** bzw. Klasse 1 der IHS Classification ICHD-3)

Voraussetzungen

- 18 Jahre und älter
- Im Besitz eines Smartphones und in dessen Handhabung geübt (iOS 12 bzw. Android 5.0)

Gut zu wissen

- sinCephalea ist
- als stand-alone Prophylaxe oder ergänzend zur medikamentösen Prophylaxe geeignet.
 - kann 12 Wochen angewendet werden und alle 12 Wochen erneut verordnet werden.
 - ist auch bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit einsetzbar.

Kontraindikation

- E10.- Diabetes mellitus, Typ 1

Weitere, nicht durch Kontraindikationen abgedeckte Ausschlusskriterien sind:

- Insulintherapie
- Nicht-periodische Migräne bzw. chronische Migräne