sin Cephalea

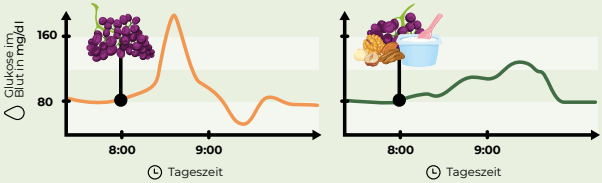
Migräne bekämpfen

– ein Bissen nach dem anderen.

- Erste Migräne-App mit ernährungsbasiertem Ansatz
- Entwickelt von Mediziner:innen und wissenschaftlich fundiert
- Keine unerwünschten Nebenwirkungen

Zucker ist dein Energielieferant

Wenn du kohlenhydrathaltige Lebensmittel isst, beginnt dein Blutzuckerspiegel zu steigen. **Wie stark dein Blutzucker nach einer Mahlzeit ansteigt, ist bei jedem Menschen individuell.**



Zu hohe Blutzuckerspitzen können Entzündungsprozesse fördern und ein **Energiedefizit im Gehirn** auslösen, das sich durch Migräne äußert.

Vermeide Blutzuckerspitzen

Für mehr Leben und weniger Migräne

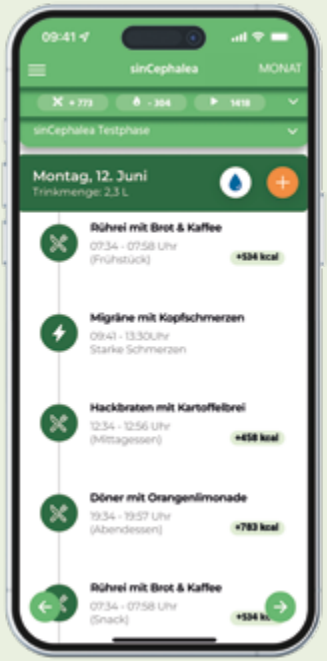
Starke Blutzuckerschwankungen können Migräne auslösen

Für jeden Menschen sind die Blutzuckerreaktionen individuell

Die Blutzuckerreaktion nach einer Mahlzeit lässt sich messen

Essen, Messen, Wissen

Optimiere deine Ernährung



Mahlzeiten

Ein Sensor am Arm misst und du isst. Trage deine **Mahlzeiten** ein und beobachte, wie dein Blutzucker reagiert.

Medikamente

Behalte den Überblick über die **Einnahme deiner Medikamente**.

Monatsübersicht

Bei einer Attacke kannst du ganz einfach deine Migräne eintragen - so führt sich dein **Kopfschmerztagebuch** ganz leicht.

Menstruation

Ebenso kannst du sehen, ob deine **Menstruation** einen Einfluss auf das zeitliche Auftreten deiner Migräne hat.

Dein Migräne-Begleiter für den Alltag

Geeignet für jede Lebensphase

Sprich nach 90 Tagen mit deinem Arzt, deiner Ärztin oder deiner Krankenkasse über eine **Wiederverordnung!**

Geprüfte Wirksamkeit

Quelle: Lelleck et al. 2022

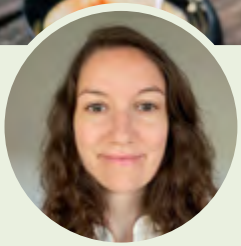
Durchschnittlich 2,4 Migränetage weniger im Monat

Steigerung der Lebensqualität

Verringerte Kopfschmerzintensität

Das Päckchen fürs Köpfchen

Um mit sinCephalea loszulegen, bekommst du das **Starterpaket direkt nach Hause geliefert**. Zusammen mit der App hast du alles, was du für eine effektive Migräneprophylaxe brauchst!



Migräne reduzieren mit sinCephalea

mit Expertin Valerie Alber

„Als Migräne-Betroffene und Gesundheitsökonomin mit Expertise im Digital Health Bereich bin ich Community Managerin für Migräne-Betroffene und verschaffe euch einen Überblick zu sinCephalea."

Zur Webinar-Anmeldung

sinCephalea.de/webinar

Das sagen andere über uns

Stimmen von Betroffenen

Pirkko

★ ★ ★ ★ ★

Die Ernährungsumstellung mit sinCephalea hat mir zum Start in ein neues Leben verholfen!

Beatrice

★ ★ ★ ★ ★

Durch die Ernährungsempfehlungen habe ich es geschafft die Anzahl meiner Attacken fast zu halbieren.

So erhältst du sinCephalea

In 3 Schritten zu weniger Migräne

1 Rezept von Ärzt:in erhalten

Frage nach einer Verordnung oder vereinbare einen Termin über einen Telemedizin-Anbieter auf **sinCephalea.de/rezept-bekommen**

Tipp für das Arztgespräch

Alle Infos, die deine Ärzt:in benötigt, um dir sinCephalea zu verschreiben, finden sich auf dem Infoblatt. Herunterladen kannst du es über den **QR-Code** oder unter **sinCephalea.de/infoblatt**

2 Rezept an uns senden

Einfach über den Rezept-Service unter **sinCephalea.de/rezeptservice** - im Anschluss bekommst du von uns einen Rezept-Code. Natürlich kannst du den Rezept-Code auch eigenständig bei deiner Krankenkasse anfragen.

3 Rezept-Code bei uns eingeben

Auf **sinCephalea.de** den Rezept-Code eingeben, Adresse angeben und sich aufs Päckchen fürs Köpfchen freuen.

Du hast Fragen?

Buche einen Rückruf

sinCephalea.de/support

oder melde dich per Mail an

betroffene.sc@mail.perfood.de

Perfood GmbH Am Spargelhof 2, 23554 Lübeck, www.perfood.de