

Hallo!

Schön, dass du da bist.

Dann kann es ja jetzt losgehen. Gemeinsam gegen Migräne!

sinCephalea ist eine als digitale Gesundheitsanwendung zugelassene Migräneprophylaxe, die von den gesetzlichen Krankenkassen, sowie vielen privaten Kostenträgern übernommen wird. Die App wurde von medizinischen Expert:innen im Bereich Migräne entwickelt und ermöglicht dir deine Ernährung so umzustellen, dass du Migräne prophylaktisch vorbeugen kannst.

Geprüfte Wirksamkeit Quelle: Lelleck et al. 2022



**Durchschnittlich
2,4 Migränetage
weniger im Monat**



**Steigerung der
Lebensqualität**



**Verringerte
Kopfschmerzintensität**

Checkliste: So bekommst du sinCephalea

In drei einfachen Schritten zu weniger Migräne

1. Rezept von Ärzt:in erhalten

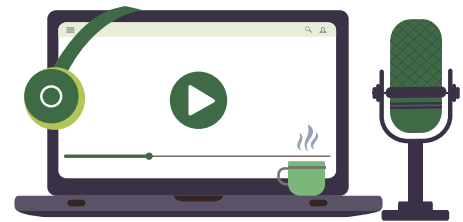
- Frage nach einer Verordnung oder vereinbare einen Termin über einen Telemedizin-Anbieter auf sinCephalea.de/rezept-bekommen

2. Rezept an uns senden

- Einfach über den Rezipit-service unter sinCephalea.de/rezipit-service - 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.



INFO-WEBINAR

Noch unsicher?

Du willst lieber noch mehr zu sinCephalea erfahren, bevor du dir eine Verschreibung holst? Alle 14 Tage veranstalten wir ein Patientenwebinar, zu dem wir dich herzlich einladen.

sinCephalea.de/infoweberinar

REZEPIT-SERVICE

Du hast schon ein Rezept?



Unser kostenloser Rezipit-service für dich - wir sprechen mit deiner Krankenkasse.

sinCephalea.de/rezipit-service



Tipp für das Arztgespräch

Alle Infos, die deine Ärzt:in benötigt, um dir sinCephalea zu verschreiben, finden sich auf der nächsten Seite.

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 Deine Krankenkasse		Hbl-Intst-Bez-Pho-Pho-Nr RUG-mittel-grad-klasse	Pharmazentralnummer (PZN)
Name, Vorname des Versicherten Max Mustermann		geb. am 10.10.2022	Apotheken-Nummer (K)
Musterstraße 12 34567 Musterstadt		10/22	
Kassen-Nr. 123456789	Versicherten-Nr. A123456789	Status 1000 1	
Betriebsstätten-Nr. 123456789	Arzt-Nr. 123456789	Datum 10.10.22	
Rp. (Bitte Leeräume durchsteichen)		Vertragsarztstempel	
sinCephalea Digitale Gesundheitsanwendung PZN 18358966 1x App-Code		12/345678900 Gemeinschaftspraxis Hausarzt Dr. med. Müller Dr. med. Schmidt Gesundheitsallee 2 12345 Stadt Tel.: 0123456789	
Bei Arbeitsunfall auszufüllen!		Unterschrift des Arztes Muster 16 (7.2008)	
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)

Vorraussetzungen

- 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