



## Migräne reduzieren mit sinCephalea-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](https://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!

Foto: Lisa Funtke



**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](https://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 unter [sinCephalea.de/infoblatt](https://sinCephalea.de/infoblatt)



### 2 Rezept an uns senden



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

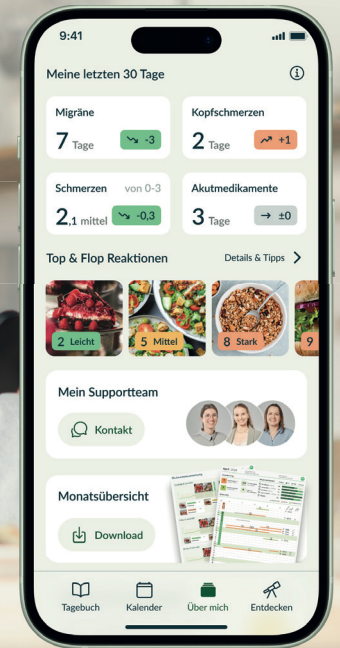
### 3 Rezept-Code bei uns eingeben

Auf [sinCephalea.de](https://sinCephalea.de) den Rezept-Code eingeben, Adresse angeben und sich aufs Päckchen fürs Köpfchen freuen

## Du hast Fragen?

Rückruf buchen: [sinCephalea.de/support](https://sinCephalea.de/support)  
E-mail schreiben: [kontakt@sincephalea.de](mailto:kontakt@sincephalea.de)

Perfood GmbH Am Spargelhof 2, 23554 Lübeck, [www.perfood.de](https://www.perfood.de)



## Mit personalisierter Ernährung gegen Migräne



Erste Migräne-App mit ernährungsbasierendem Ansatz



Wissenschaftlich fundiert mit nachgewiesener Wirksamkeit



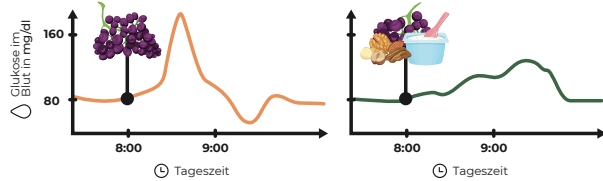
Keine unerwünschten Nebenwirkungen



Mit Liebe von Mediziner:innen und Migräne Betroffenen entwickelt

# 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 anders.**

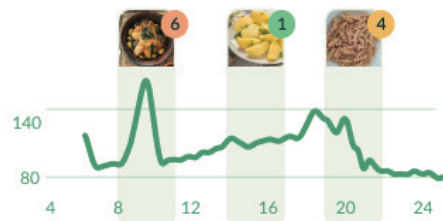


Zu hohe Blutzuckerspitzen können Entzündungsprozesse fördern und ein **Energiedefizit im Gehirn** auslösen, das sich durch Migräne äußert.

# Vermeide Blutzuckerspitzen

Für mehr Leben und weniger Migräne

- Starke Blutzuckerschwankungen können Migräne auslösen
- Für jeden Menschen sind die Blutzuckerreaktionen individuell
- Die Reaktion nach einer Mahlzeit lässt sich messen



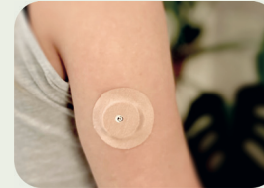
# Essen, Messen, Wissen

Optimiere deine Ernährung



## Mahlzeiten

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



## Medikamente

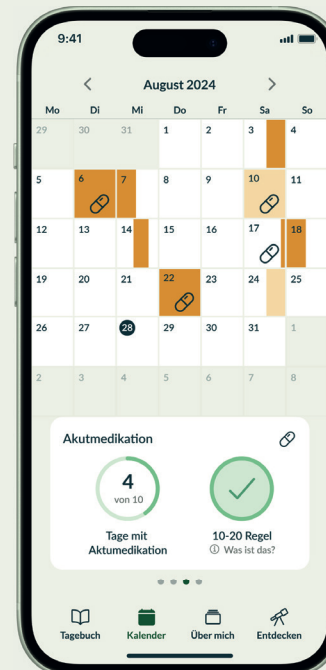
Behalte den Überblick über die **Einnahme deiner Medikamente**.

## Monatsübersicht

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

## Menstruation

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



# Das Päckchen fürs Köpfchen

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

# Dein Migräne-Begleiter für den Alltag

Geeignet für jede Lebensphase



Da jede Lebensphase individuell ist und unterschiedlich gestaltet wird, sprich nach 90 Tagen mit deinem Arzt oder deiner Krankenkasse über eine **Wiederverordnung**. So lernst du mehr über deine Migräne.

# Geprüfte Wirksamkeit



**2,4 Migränetage weniger** durchschnittlich im Monat (entspricht -44%)



**Nur noch die Hälfte an Migränetagen** bei 50% der Patient:innen



**27-46% weniger Beeinträchtigung im Alltag** bei 80% der Patient:innen

