

Checkliste:

MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZEN

Deine Trigger erkennen und Schritt für Schritt bewältigen

DATUM / WOCHENTAG

INTENSITÄT

DAUER

SCHMERZART

SCHMERZORT

BEGLEITSYMPTOME

AUSLÖSER

1 - sehr leicht
bis 10 - stärkster Schmerz

Stunden

1 drückend
2 pulsierend
3 stechend

1 einseitig
2 beidseitig
3 Stirn
4 Scheitelregion
5 Hinterkopf
6 ganzer Kopf

1 Müdigkeit & Erschöpfung
3 Licht- & Lärmempfindlichkeit
4 Übelkeit & Erbrechen
5 Sprachstörung
6 andere

1 Stress
2 starke Emotionen
3 zwischenmenschliche Probleme
4 Sorgen
5 Wetter
6 Geräuschpegel
7 Schlaf
8 Alkohol, Kaffee
9 andere

