

## Kopfschmerzkalender

Halten Sie Ihre Migräne im Kalender fest – für gezielte Identifikation und Linderung Ihrer Beschwerden!

Monat:

---

Welche Medikamente nehmen Sie bei Kopfschmerzen ein?

A)

---

B)

---

C)

---

Wie stark sind die Schmerzen?

Vergeben Sie Punkte für die Schmerzstärke: 0-10 Punkte

(0 = kein Schmerz, 10 = stärkster Schmerz)

Welche Vorboten kündigen Migräne an?

F Flimmersehen

G Gefühlsstörung (Kribbeln, Pelzigkeit)

S Sprachstörung

● Anderes Symptom:

---

Was löste die Schmerzen aus?

1. Aufregung/Stress

2. Erholungsphase

3. Änderung im Schlaf-wach-Rhythmus

4. Menstruation

5. Ihr persönlicher Auslöser:

---

Welche weiteren Symptome traten auf?

T Augentränen

R Augenrötung

N Nasenlaufen/-verstopfung

---

Damit Ihnen kein Beitrag unseres Online-Magazins [www.ergo-impulse.de](http://www.ergo-impulse.de) und kein Gewinnspiel entgeht: Jetzt **ERGO Newsletter** abonnieren!

