

Name:

Monat:

Jahr:

Tag	Prodrome	Aura	Kopfschmerzdauer		Intensität 0-10	Übelkeit	Erbrechen	Licht- überempfindlichkeit	Geräusch- überempfindlichkeit	Beeinträchti- gung (L/M/S)	Triptan	Schmerz- mittel	Wirkung in Schulnoten
			< 4h	>4h									
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

Erläuterung:

Prodrome: Unspezifische Symptome wie Gähnen, Heißhunger, Stimmungsschwankungen, häufiges Wasserlassen, die Sie 12-24 Stunden vor den Kopfschmerzen bemerken

Aura: Neurologische Symptome (typisch: Flimmersehen, Blitze), die Sie 30-60 Minuten vor den Kopfschmerzen bemerken

Beeinträchtigung im Alltag: L (leicht), M (mittel), S (stark). Stark würde z.B. bedeuten, dass Sie Bettruhe einhalten müssen