

Was hat Dir heute zu schaffen gemacht?



Wie stark waren Deine Kopfschmerzen?

An welchem Tag hattest Du Kopfschmerzen?

Wann und wie lange hattest Du die Kopfschmerzen?

Beantworte bitte dunkel- und hellblau.

Hast Du heute ein Medikament gegen Kopfschmerzen eingenommen?

Ja Nein

Bauchschmerzen

Sehstörungen

empfindlichkeit

Licht-/Lärm-

Erbrechen

Übelkeit/Schlechtsein

Im ganzen Kopf

In einer Kopfhälfte

Im Hinterkopf

Oben auf dem Kopf

Im Bereich der Augen

Leicht Mittel Stark

Für Stunden

In der Nacht

Abends Mittags Morgens

Im Bereich der Augen

Oben auf dem Kopf

Im Hinterkopf

In einer Kopfhälfte

Im ganzen Kopf

Übelkeit/Schlechtsein

Erbrechen

Licht-/Lärm-

empfindlichkeit

Sehstörungen

Bauchschmerzen

Ja Nein

Wie stark waren Deine Kopfschmerzen?

An welchem Tag hattest Du Kopfschmerzen?

Wann und wie lange hattest Du die Kopfschmerzen?

Beantworte bitte dunkel- und hellblau.

Hast Du heute ein Medikament gegen Kopfschmerzen eingenommen?

Ja Nein

Bauchschmerzen

Sehstörungen

empfindlichkeit

Licht-/Lärm-

Erbrechen

Übelkeit/Schlechtsein

Im ganzen Kopf

In einer Kopfhälfte

Im Hinterkopf

Oben auf dem Kopf

Im Bereich der Augen

Leicht Mittel Stark

Für Stunden

In der Nacht

Abends Mittags Morgens

Im Bereich der Augen

Oben auf dem Kopf

Im Hinterkopf

In einer Kopfhälfte

Im ganzen Kopf

Übelkeit/Schlechtsein

Erbrechen

Licht-/Lärm-

empfindlichkeit

Sehstörungen

Bauchschmerzen

Ja Nein

Wie stark waren Deine Kopfschmerzen?

An welchem Tag hattest Du Kopfschmerzen?

Wann und wie lange hattest Du die Kopfschmerzen?

Beantworte bitte dunkel- und hellblau.

Hast Du heute ein Medikament gegen Kopfschmerzen eingenommen?

Ja Nein

Bauchschmerzen

Sehstörungen

empfindlichkeit

Licht-/Lärm-

Erbrechen

Übelkeit/Schlechtsein

Im ganzen Kopf

In einer Kopfhälfte

Im Hinterkopf

Oben auf dem Kopf

Im Bereich der Augen

Leicht Mittel Stark

Für Stunden

In der Nacht

Abends Mittags Morgens

Im Bereich der Augen

Oben auf dem Kopf

Im Hinterkopf

In einer Kopfhälfte

Im ganzen Kopf

Übelkeit/Schlechtsein

Erbrechen

Licht-/Lärm-

empfindlichkeit

Sehstörungen

Bauchschmerzen

Ja Nein

Wie stark waren Deine Kopfschmerzen?

An welchem Tag hattest Du Kopfschmerzen?

Wann und wie lange hattest Du die Kopfschmerzen?

Beantworte bitte dunkel- und hellblau.

Hast Du heute ein Medikament gegen Kopfschmerzen eingenommen?

Ja Nein

Bauchschmerzen

Sehstörungen

empfindlichkeit

Licht-/Lärm-

Erbrechen

Übelkeit/Schlechtsein

Im ganzen Kopf

In einer Kopfhälfte

Im Hinterkopf

Oben auf dem Kopf

Im Bereich der Augen

Leicht Mittel Stark

Für Stunden

In der Nacht

Abends Mittags Morgens

Im Bereich der Augen

Oben auf dem Kopf

Im Hinterkopf

In einer Kopfhälfte

Im ganzen Kopf

Übelkeit/Schlechtsein

Erbrechen

Licht-/Lärm-

empfindlichkeit

Sehstörungen

Bauchschmerzen

Ja Nein

Du hattest Kopfschmerzen? Dann beschreibe sie hier genauer:

Dein persönlicher Kopfschmerzkalender

Dieser Kalender gehört:

Hallo

wie ich gehört habe, hast Du häufiger Kopfschmerzen. Lass uns doch gemeinsam einen Weg finden, wie Du Dein Problem lösen kannst. Wenn Du diesen Kopfschmerzkalender ausfüllst, kommen wir den Auslösern Deiner Beschwerden am schnellsten auf die Spur.

Doch zuerst: Beantworte bitte noch die 8 Fragen auf der nächsten Seite. Denn je mehr wir über Deine Angewohnheiten wissen, desto besser bekommen wir Deine Kopfschmerzen in Griff. Also, auf geht's!

Bitte fülle den Kopfschmerzkalender jeden Tag aus und bringe ihn zu unserem nächsten Gespräch in der Praxis mit.

Am besten schreibst Du alles selbstständig und ganz alleine in Deinen Kalender. Wenn Du jedoch Fragen hast, werden Dich Deine Eltern oder ich natürlich gerne unterstützen.









Viel Glück und gute Besserung,

Dein Doc



Tipps für weniger Migräne

Damit Kopfschmerzen gar nicht erst auftreten, können Dir oft schon ganz einfache Dinge helfen:

-  Du solltest immer **ausreichend viel schlafen** und Deine Zubettgehzeiten am besten nicht ändern
-  **Iss viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte** und dafür weniger Süßigkeiten
-  Achte darauf, dass Du regelmäßig isst
-  Nimm **genügend Flüssigkeit** zu Dir – trink am besten Wasser und Tee
-  Spiel draußen an der **frischen Luft** – Bewegung ist gesund
-  Mach immer mal wieder eine **Pause**
-  **Entspannung kann Dir gut tun.** Deshalb wäre es prima, Du würdest eine Methode wie die progressive Muskelentspannung oder Fantasiereisen erlernen
-  Medikamente bei Migräne sollten nur von Deinem Arzt verordnet werden. Als natürliches Produkt gibt es z.B. eine diätetische Behandlung mit Mikronährstoffen in Kapseln (Migravent®).

