

Wozu dieses Tagebuch?

Migräne hat selten nur einen Grund. Oft wirken mehrere Dinge zusammen: Schlaf, Stress, Essen und Trinken, Hormone, manchmal auch der Darm. Im Alltag gehen solche Zusammenhänge leicht unter. Auf dem Papier werden sie nach einigen Wochen häufig sichtbar – für Sie und für unser gemeinsames Gespräch.

So geht es

- **Jeden Abend kurz eintragen**, auch an Tagen ohne Kopfschmerz. Gerade die guten Tage zeigen oft, was anders war.
- **Stichworte genügen**. Was Sie nicht wissen, lassen Sie einfach leer.
- **Am Computer oder auf Papier**: Sie können direkt in die Felder tippen und speichern oder die Seiten ausdrucken und von Hand ausfüllen.
- **Mindestens vier Wochen**. Hängt die Migräne mit der Periode zusammen, sind zwei bis drei Zyklen in der Regel aussagekräftiger. Dafür die Wochenseiten einfach erneut ausdrucken.
- **Bringen Sie das Tagebuch mit** oder schicken Sie es vor dem Termin.

Kürzel für die Wochenseiten

Stärke	0 = kein Schmerz · 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz
Art	P = pochend, pulsierend · D = drückend, dumpf · S = stechend
Wo?	R = rechts · L = links · B = beidseits · St = Stirn · A = hinter dem Auge · N = Nacken
Begleitend	Ü = Übelkeit · E = Erbrechen · Li = lichtempfindlich · Lä = lärmempfindlich · Au = Aura (z. B. Flimmern oder Zucken vor den Augen, vorher)
Mittel	Buchstabe Ihres Mittels (A, B, C, siehe rechts) und Anzahl, z. B. „A 1“; „+“ = hat geholfen, „-“ = kaum geholfen
Zyklustag	1 = erster Tag der Periode (falls für Sie zutreffend)

Meine Angaben

Name (freiwillig)

Zeitraum vom bis

Meine Mittel gegen Kopfschmerz

A

B

C

Name und Stärke, z. B. Ibuprofen 400 mg

Was regelmäßig dazugehört

Tabletten, Pille, Nahrungsergänzungen

Mögliche Auslöser – worauf Sie achten können

- Stress – und auch das Nachlassen danach (Wochenende, Urlaub)
- zu kurz oder zu lang geschlafen, ungewohnte Zeiten
- Mahlzeit ausgelassen, lange nichts gegessen
- zu wenig getrunken
- Kaffee: mehr oder weniger als sonst
- Alkohol, bestimmte Lebensmittel
- Periode, Eisprung, Wechseljahre
- Nacken oder Kiefer verspannt, lange am Bildschirm
- Bauch: Blähungen, Verstopfung, Durchfall

Gut zu wissen

Kopfschmerzen sind meist harmlos. Bitte umgehend ärztlich abklären lassen bei plötzlichem, stärkstem Kopfschmerz, neuen Lähmungen, Seh- oder Sprachstörungen, Fieber mit steifem Nacken oder Attacken, die sich deutlich verändern. Nehmen Sie an mehr als zehn Tagen im Monat Schmerzmittel, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Verordnete Medikamente bitte nicht eigenmächtig ändern.

Migränetagebuch · Woche 1

Bitte jeden Abend eintragen – auch an Tagen ohne Kopfschmerz

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

vom bis

Kürzel siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Datum	Kopf- schmerz ab (Uhr)	Dauer (Std.)	Stärke 0–10	Art P D S	Wo?	Begleitend Ü E Li L ä Au	Mittel + Anzahl geholfen?	Zyklus- tag	Schlaf Std. / erholsam?	Getrun- ken (Liter)	Mahlzeit aus- gelassen?	Stress 0–10	Bauch Blähungen, Stuhlgang	Besonderes, mögliche Auslöser Kaffee, Alkohol, Essen, Wetter, Bildschirm, Streit, Termin ...
Tag 1														
Tag 2														
Tag 3														
Tag 4														
Tag 5														
Tag 6														
Tag 7														

Migränetagebuch · Woche 2

Bitte jeden Abend eintragen – auch an Tagen ohne Kopfschmerz

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

vom bis

Kürzel siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Datum	Kopf- schmerz ab (Uhr)	Dauer (Std.)	Stärke 0–10	Art P D S	Wo?	Begleitend Ü E Li L ä Au	Mittel + Anzahl geholfen?	Zyklus- tag	Schlaf Std. / erholsam?	Getrun- ken (Liter)	Mahlzeit aus- gelassen?	Stress 0–10	Bauch Blähungen, Stuhlgang	Besonderes, mögliche Auslöser Kaffee, Alkohol, Essen, Wetter, Bildschirm, Streit, Termin ...
Tag 8														
Tag 9														
Tag 10														
Tag 11														
Tag 12														
Tag 13														
Tag 14														

Migränetagebuch · Woche 3

Bitte jeden Abend eintragen – auch an Tagen ohne Kopfschmerz

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

vom bis

Kürzel siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Datum	Kopf- schmerz ab (Uhr)	Dauer (Std.)	Stärke 0–10	Art P D S	Wo?	Begleitend Ü E Li L ä Au	Mittel + Anzahl geholfen?	Zyklus- tag	Schlaf Std. / erholsam?	Getrun- ken (Liter)	Mahlzeit aus- gelassen?	Stress 0–10	Bauch Blähungen, Stuhlgang	Besonderes, mögliche Auslöser Kaffee, Alkohol, Essen, Wetter, Bildschirm, Streit, Termin ...
Tag 15														
Tag 16														
Tag 17														
Tag 18														
Tag 19														
Tag 20														
Tag 21														

Migränetagebuch · Woche 4

Bitte jeden Abend eintragen – auch an Tagen ohne Kopfschmerz

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

vom bis

Kürzel siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Datum	Kopf- schmerz ab (Uhr)	Dauer (Std.)	Stärke 0–10	Art P D S	Wo?	Begleitend Ü E Li L ä Au	Mittel + Anzahl geholfen?	Zyklus- tag	Schlaf Std. / erholsam?	Getrun- ken (Liter)	Mahlzeit aus- gelassen?	Stress 0–10	Bauch Blähungen, Stuhlgang	Besonderes, mögliche Auslöser Kaffee, Alkohol, Essen, Wetter, Bildschirm, Streit, Termin ...
Tag 22														
Tag 23														
Tag 24														
Tag 25														
Tag 26														
Tag 27														
Tag 28														

Migränetagebuch · Rückblick nach vier Wochen

Ein paar Minuten zum Zusammenzählen – das hilft im Gespräch

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Gezählt

Tage mit Kopfschmerz

davon pochend, mit Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit

Tage, an denen ich ein Mittel genommen habe

stärkste Attacke (Stärke und Datum)

längste Attacke (Stunden)

Was mir aufgefallen ist

z. B. „oft am Wochenende“, „nach wenig Schlaf“, „vor der Periode“

Was hat geholfen?

Mittel, Ruhe, Dunkelheit, Wärme oder Kälte, Schlaf ...

Meine Fragen für das Gespräch

Wie es weitergehen kann

Im Gespräch schauen wir gemeinsam auf Ihr Tagebuch. Häufig ergeben sich daraus erste Ansatzpunkte – im Alltag, bei der Ernährung, bei Laborwerten oder beim Darm. Das erste Vorgespräch ist kostenlos: Telefon 030 69815865.