

# Migräne Tagebuch

Eine genaue Beschreibung Ihrer Beschwerden ist wichtig für eine zuverlässige Diagnose. Nutzen Sie Ihr Migränetagebuch, um den Verlauf Ihrer Migräne festzuhalten. So können Sie die Muster erkennen und aktiv Auslöder vermeiden. Hier können Sie den Verlauf der Migräne und wie sie Schmerzen empfinden eintragen.

Begleitsymptome

Datum	Stärke	Dauer	Erbrechen	Übelkeit	Lärmscheu	Lichtscheu	Auslöser	Medikamente

## Legende

SCHMERZSTÄRKE

↑ stark → mittel ↓ leicht

DAUER

○ Weniger als 6 Stunden ● 7 - 12 Stunden □ Länger als 12 Stunden