



MIGRÄNE- TAGEBUCH




HEUMANN

Mein Migränetagebuch

Name
Vorname
Straße, Hausnummer
PLZ, Ort

Liebe Patientin, lieber Patient,

ein Migränetagebuch ist ein wertvolles Werkzeug, um Migräne besser zu verstehen und zu behandeln. Hier sind einige Gründe, warum es sinnvoll ist, ein solches Tagebuch zu führen:

Die Identifikation von Triggern, Auslöser erkennen:

Migräneanfälle können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, wie Stress, bestimmte Nahrungsmittel, Wetteränderungen oder Schlafmangel.

Muster erkennen: durch die Aufzeichnung von Details wie Datum, Uhrzeit, Dauer und Begleitsymptomen

Und so funktioniert es:

Datum und Uhrzeit		Dauer	Schmerzintensität			Schmerzart			
Datum	Uhrzeit	Stunden	leicht=1	mittel=2	stark=3	pulsierend/ pochend	beidseitig	einseitig	andere Schmerzarten
20.11.2025	08.00	5		2				X	

Tragen Sie das Datum und die genaue Uhrzeit ein, zu der die Migräneattacke begonnen hat.

Geben Sie an, wie viele Stunden die Migräne angehalten hat.

Tragen Sie die Ziffer ein, die der Intensität der Migräneattacke entspricht:
1=leicht
2=mittel
3=stark

Kreuzen Sie an, welche Schmerzarten die Attacke begleitet haben. Falls weitere Schmerzarten aufgetreten sind, können Sie diese unter „andere Schmerzarten“ eintragen.

Begleitsymptome				Mögliche Auslöser			
Übelkeit	Erbrechen	Lichtempfindlichkeit	andere Begleitsymptome	Stress	Wetter	Nahrungsmittel	individuelle Auslöser
		X				Schokolade	

Kreuzen Sie mögliche Begleitsymptome der Attacke an. Falls Sie individuelle Begleitsymptome haben, können Sie diese unter „individuelle Auslöser“ ergänzen.

Kreuzen Sie mögliche Auslöser der Attacke an oder tragen Sie diese ein. Falls Sie individuelle Auslöser vermuten, können Sie diese unter „individuelle Auslöser“ ergänzen.

Medikament*	Medikament hat mir geholfen		
	ja=1 	teils=2 	nein=3 
Buchstabe angeben		2	

Notieren Sie, welche Medikamente Sie eingenommen haben.

Geben Sie an, ob das Medikament gewirkt hat:
1=ja 
2=teils 
3=nein 

[illegible]

***Eingenommene Medikamente:**

A _____ **B** _____

C _____ **D** _____

[illegible]

***Eingenommene Medikamente:**

A _____ **B** _____

C _____ **D** _____

[illegible]

***Eingenommene Medikamente:**

A _____ **B** _____

C _____ **D** _____

[illegible]

***Eingenommene Medikamente:**

A _____ **B** _____

C _____ **D** _____

[illegible]

***Eingenommene Medikamente:**

A _____ **B** _____

C _____ **D** _____

[illegible]

***Eingenommene Medikamente:**

A _____ **B** _____

C _____ **D** _____

Mein nächster Arzttermin

Datum

Uhrzeit

Liebe Patientin, lieber Patient,

bringen Sie Ihr Migränetagebuch bitte zu jedem Arztbesuch mit.

Wenn Sie ein neues Exemplar benötigen, können Sie sich gerne an Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Apotheke wenden.

Alternativ steht für Sie unter

www.heumann.de

ein Exemplar zum kostenlosen Download zur Verfügung.

Eine gute Besserung wünscht Ihnen Ihre HEUMANN PHARMA!



HEUMANN PHARMA GmbH & Co. Generica KG
Südwestpark 50, 90449 Nürnberg
www.heumann.de