



Kopfschmerzkalender

Bitte Stärke und Dauer der Kopfschmerzen mit Symbolen eintragen

Auslöser mit Zahl und Buchstabe

Name: \_\_\_\_\_

Monat: \_\_\_\_\_ Jahr: \_\_\_\_\_

Tag	Stärke	Dauer	Schmerzart u. Ort				Begleitsymptome					Auslöser	(A/B/C) Medikamente	Anzahl der...			Hat das Mittel geholfen?				
			pulsierend/pochend	dumpf/aufdrückend	einseitig	beidseitig	Erbrechen	Übelkeit	Lärmscheu	Lichtscheu	Sehstörungen			Tropfen	Tabletten	Zäpfchen	Ja	Nein	wenig		
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																					

Welche Medikamente werden bei Kopfschmerzen eingenommen?  
 A: (z.B. Ibuprofen) \_\_\_\_\_  
 B: \_\_\_\_\_  
 C: \_\_\_\_\_

**Dauer:**  
 weniger als 6 Stunden  
 7-12 Stunden  
 länger als 12 Stunden

Schmerzstärke: \* stark ■ mittel ✓ leicht

**Psychische u. körperliche Auslöser:**

1. Aufregung/Stress
2. Erholungsphase
3. Änderung im Schlaf/Wach-Rhythmus
4. Menstruation
5. Mobbing in der Schule
6. Stress in der Schule/Schulschwierigkeiten
7. Stress zu Hause wegen Schule
8. Freizeit-Stress
9. Spannung/Streit in der Familie
10. Dein persönlicher Auslöser: \_\_\_\_\_
11. Ein weiterer persönlicher Auslöser: \_\_\_\_\_

**Nahrungsmittel/Getränke als Auslöser:**

- a. Käse
- b. Alkoholische Getränke
- c. Schokolade
- d. Kaffee, Cola
- e. Dein persönlicher Auslöser: \_\_\_\_\_
- f. Ein weiterer persönlicher Auslöser: \_\_\_\_\_