



Kopfschmerztagebuch

Kopfschmerz & Migräne · Tag 1 bis 16

tagebuch-schreiben.de
Kopfschmerztagebuch zum Ausdrucken

Name: _____

Monat/Jahr: _____

Medikament A: _____ B: _____ C: _____

Tag	Stärke	Dauer	Art		Ort		Begleitsymptome				Medikament	Geholfen?	Auslöser	Notizen	
	0–10	Std.	pulsierend	drückend	einseitig	beidseitig	Aura	Übelkeit	Erbrechen	Licht	Lärm	A/B/C + Menge	ja · wenig · nein		Nr. 1–6
1			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
2			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
3			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
4			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
5			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
6			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
7			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
8			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
9			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
10			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
11			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
12			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
13			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
14			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
15			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
16			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				

Auslöser (Nr.): 1 Stress 2 Entspannung nach Stress 3 veränderter Schlaf 4 Menstruation 5 _____ 6 _____

Tage mit Schmerzmitteln diesen Monat:

Auch schmerzfreie Tage mit einem Strich markieren. Gezählt werden Einnahmetage (nicht Tabletten); ab 10 Tagen pro Monat spricht man von Medikamentenübergebrauch (LMU Klinikum).

Spalten nach dem Vorbild des Kopfschmerzkaleenders der DMKG. Diese Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung – bring sie zum nächsten Termin mit. · tagebuch-schreiben.de



Kopfschmerztagebuch

Kopfschmerz & Migräne · Tag 17 bis 31

tagebuch-schreiben.de
Kopfschmerztagebuch zum Ausdrucken

Name: _____

Monat/Jahr: _____

Medikament A: _____ B: _____ C: _____

Tag	Stärke	Dauer	Art		Ort		Begleitsymptome				Medikament	Geholfen?	Auslöser	Notizen	
	0–10	Std.	pulsierend	drückend	einseitig	beidseitig	Aura	Übelkeit	Erbrechen	Licht	Lärm	A/B/C + Menge	ja · wenig · nein		Nr. 1–6
17			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
18			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
19			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
20			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
21			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
22			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
23			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
24			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
25			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
26			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
27			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
28			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
29			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
30			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
31			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				

Auslöser (Nr.): 1 Stress 2 Entspannung nach Stress 3 veränderter Schlaf 4 Menstruation 5 _____ 6 _____

Tage mit Schmerzmitteln diesen Monat:

Auch schmerzfreie Tage mit einem Strich markieren. Gezählt werden Einnahmetage (nicht Tabletten); ab 10 Tagen pro Monat spricht man von Medikamentenübergebrauch (LMU Klinikum).

Spalten nach dem Vorbild des Kopfschmerzkaleenders der DMKG. Diese Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung – bring sie zum nächsten Termin mit. · tagebuch-schreiben.de