



MONAT:

Bestimmen Sie die Stärke der Schmerzen:

- × × × stark
- × × mittel
- × leicht

Dauer des Schmerz-  
zustandes:

- weniger als 6 Stunden
- 7 – 12 Stunden
- + länger als 12 Stunden

Psychische und  
körperliche Auslöser:

1. Aufregung, Stress
2. Erholungsphase
3. Änderung im Schlaf-  
Wach-Rhythmus
4. Menstruation

Persönliche Auslöser:

- 5.
- 6.

Nahrungsmittel / Getränke  
als Auslöser:

- A Käse
- B Alkohol
- C Schokolade
- D Kaffee / Tee

Persönliche Auslöser:

- E
- F

Tag

Stärke

Dauer

pulsierend  
pochend

dumpf  
drückend

einseitig

beidseitig

Erbrechen

Übelkeit

Lärmscheu

Lichtscheu

Sehstörung

Tag

Auslöser

01													01	
02													02	
03													03	
04													04	
05													05	
06													06	
07													07	
08													08	
09													09	
10													10	
11													11	
12													12	
13													13	
14													14	
15													15	
16													16	
17													17	
18													18	
19													19	
20													20	
21													21	
22													22	
23													23	
24													24	
25													25	
26													26	
27													27	
28													28	
29													29	
30													30	
31													31	

Bitte tragen Sie Symbol, Zahl oder Buchstabe ein.