Periode & Migräne

DREI ZYKLEN · EINE SEITE

Male in der Zeile **Periode** jeden Blutungstag aus und markiere in der Zeile **Migräne** jeden Migränetag. Nach drei Zyklen zeigt der Check unten, ob sich deine Attacken um die Periode häufen — das Muster, nach dem Ärztinnen suchen.

MONAT 1

MONAT / JAHR _____

	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
PERIODE																															
MIGRÄNE																															

MONAT 2

MONAT / JAHR _____

	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
PERIODE																															
MIGRÄNE																															

MONAT 3

MONAT / JAHR _____

	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
PERIODE																															
MIGRÄNE																															

DAS ZEITFENSTER DER ÄRZTINNEN

Tag 1 ist der erste Blutungstag. Das Fenster reicht von **zwei Tage davor** bis **Tag 3** — einen Tag 0 gibt es nicht, also sind es fünf Tage.

–4	–3	**–2**	**–1**	**1**	**2**	**3**	4	5

Abbruchblutungen unter der kombinierten Pille oder zyklischer Hormonersatztherapie zählen hier auch als Periode.

NACH DREI ZYKLEN

Migräne im Zeitfenster?	1: J / N	2: J / N	3: J / N
Migräne auch zu anderen Zeiten?	1: J / N	2: J / N	3: J / N

Attacken im Fenster in **mindestens zwei von drei** Zyklen sind das Muster, mit dem du zur Ärztin gehen solltest — egal, ob du auch sonst welche hast.

Eine Aufzeichnung, keine Diagnose. Ob das Muster zählt, beurteilt deine Ärztin.

Lieber aufs Handy? Code scannen für Migraine Journal.
Dasselbe auf dem iPhone, für dich zusammengezählt. Gratis erfassen.
migrainejournal.app · frei zum Drucken und Weitergeben