Auslöser-Test

EINE SACHE · SECHS WOCHEN

Ändere **eine Sache** und halte sie sechs Wochen durch. Wer vier Dinge auf einmal ändert, erfährt nicht, welches zählte, und hält sich danach für immer an vier Verbote.

DIE EINE SACHE, DIE ICH ÄNDERE

STARTDATUM

AUSGANGSWERT — BEVOR DU ETWAS ÄNDERST

MIGRÄNETAGE (4 WOCHEN VORHER)

MITTLERE INTENSITÄT /10

TAGE MIT AKUTMEDIKATION

Ohne Ausgangswert fehlt der Vergleich, und aus dem Gedächtnis liegst du falsch.

SECHS WOCHEN

WOCHE	MIGRÄNETAGE	MITTL. INTENSITÄT	DURCHGEHALTEN?	WAS SICH SONST ÄNDERTE — KRANKHEIT, REISEN, FRISTEN, SCHLAF
1				
2				
3				
4				
5				
6				

ERGEBNIS

MIGRÄNETAGE: VORHER → NACHHER

URTEIL — BEIBEHALTEN, LASSEN ODER NEU TESTEN

BEVOR DU ENTSCHEIDEST

Hat sich in diesen sechs Wochen sonst etwas geändert? Ein ruhiger Monat im Job, ein Urlaub oder ein Jahreszeitenwechsel verschieben die Zahlen von allein.

Und prüfe die Richtung: Heißhunger, Durst, Nackensteife und Lichtempfindlichkeit kommen oft *vor* dem Schmerz als Teil der Attacke — sie zu vermeiden kann also nicht helfen.

Eine Aufzeichnung, keine Diagnose. Besprich Ergebnisse mit Hausärztin oder Neurologin.

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