



Migräne verstehen
– bevor sie laut wird.

Mein Kopfschmerz- tagebuch

Eintragen. Muster erkennen.
Gespräche erleichtern.



Online lesen und hier
herunterladen

abbvie
care 
with you

Hallo und herzlich willkommen,

ob Sie bereits eine Migräne-Diagnose haben oder verstehen möchten, was hinter Ihren Kopfschmerzen steckt: Hier sind Sie richtig.

In meiner Praxis sehe ich oft, wie sehr sich diese wiederkehrenden Kopfschmerzen auf Alltag, Familie und Beruf auswirken – besonders, wenn man nie genau weiß, wann die nächste Attacke kommt.


Genau deshalb lohnt sich ein Kopfschmerztagebuch: Es hilft Ihnen, Ihre Vorzeichen und individuellen Muster zu erkennen. Neben einer neurologischen Untersuchung sind diese Beobachtungen im ärztlichen Gespräch ein wichtiger Schlüssel, um die Diagnose zu stellen, die passende Therapie zu finden und eine bestehende Behandlung anzupassen. Und wenn Sie lieber digital dokumentieren, gibt es als Alternative die DMKG-App der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft.

Wenn Sie Ihre Auslöser erkannt haben, heißt das nicht, dass Sie diese künftig komplett vermeiden sollen. Die Migränebehandlung setzt heute stärker auf einen gezielten Umgang: Damit schränken Sie Ihr Leben nicht ein, sondern gestalten Ihren Alltag so, dass Ihr Nervenkostüm stabil bleibt.

Ein paar Minuten, die sich für Sie lohnen.

Alles Gute!

Priv.-Doz. Dr. med. Charly Gaul



Migräne
hat Muster.
**Dein Tagebuch
findet sie.**



**Fühlen. Teilen.
Verstanden werden.
#migräneverstehen**



Folge uns auf Instagram
[migräne_verstehen](#)



Charly Gaul



Dein Tagebuch. Deine Stimme.

Migräne ist nicht „nur Kopfweh“ – und oft schwer von außen zu sehen. Genau deshalb ist dieses Kopfschmerztagebuch so wertvoll: Es hilft dir, deine Migräne besser zu verstehen. Wenn du notierst, was du erlebst (z. B. Schmerzen, Begleitsymptome, Schlaf, Stress), erkennst du mit der Zeit Muster und Vorzeichen: aus Rätselraten wird nach und nach Orientierung.

Und ja: Du machst das in erster Linie für dich. Gleichzeitig unterstützt du damit auch deine Ärztin oder deinen Arzt. Denn neben der Untersuchung zählt, wie du deine Beschwerden im Alltag erlebst. Mit deinen Einträgen kann besser eingeschätzt werden, ob du von Migräne betroffen bist, wie häufig sie auftritt und wie stark sie dich beeinflusst. Das Tagebuch kann dir auch Auskunft darüber geben, ob du von einer anderen Kopfschmerzart betroffen bist und welche Behandlung zu dir passt.

So füllst du das Tagebuch aus

In diesem Tagebuch hältst du wichtige Aspekte deiner Kopfschmerzen fest – zum Beispiel **wie stark sie sind** und **wie lange sie dauern**. Bitte trage auf den Tagebuchseiten jeweils deinen Namen und den Monat ein, den du dokumentierst. **Am besten füllst du das Tagebuch täglich aus** – auch an Tagen ohne Kopfschmerzen. So entsteht ein ehrliches Bild: von Migräneattacken und von allen anderen Kopfschmerzen.

Beispiel


Du hast am 2. Mai mittelstarke Kopfschmerzen. Die Schmerzen sind nach 2 Stunden vorüber. Am nächsten Tag, dem 3. Mai, erlebst du eine Migräneattacke mit extrem starken Kopfschmerzen, die den ganzen Tag über andauern.

Für **Auslöser** und **Medikamente** nutzt du bitte die Zahlen (Auslöser) bzw. Buchstaben (Medikamente). Die passende Übersicht findest du auf der nächsten Seite. Meist reicht es, am jeweiligen Tag einfach ein Kreuz in das passende Kästchen zu setzen.

Beispiel

Du hast am 2. Mai gegen deine mittelstarken Kopfschmerzen eine Tablette Paracetamol 500 mg eingenommen. Einen Auslöser der Schmerzen kannst du nicht benennen. Am 3. Mai hast du gleich zu Beginn der Migräneattacke eine Tablette Sumatriptan (50 mg) geschluckt. Stress war der Auslöser.

Name Beispielname Monat Mai

Tag	Tag ohne Kopfschmerzen	Fehlzeit in Stunden	Schmerzstärke				Dauer	
		Ausfallzeiten bei den alltäglichen Tätigkeiten	leicht	mittel	stark	extrem stark	weniger als 4 Std.	mehr als 4 Std.
1	X							
2				X			X	
3						X		X
4								
5								

Tag	Auslöser	Medikament
	Zahl eintragen (Seite 8)	Buchstaben eintragen (siehe unten)
1		
2		C
3	1	D
4		

Eingenommene Medikamente
 C Paracetamol D Sumatriptan

Auslöser tracken

1

2

3

4

5

6

7

8



Mögliche Auslöser erkennen

So trägst du deine Auslöser ein

Häufige Auslöser sind zum Beispiel Stress (oder Stressabfall), ein veränderter Schlafrhythmus, unregelmäßiges Essen, zu wenig trinken, Wetter- oder Klimawechsel und – bei vielen Frauen – hormonelle Schwankungen.

Leg dir am besten eine kleine Liste an, z. B.:

1 = *Stress*

2 = *Schlaf*

3 = *Essen*

Notiere deine Auslöser anhand der Zahl in der entsprechenden Spalte in der Tabelle. Du nimmst mehrere Auslöser wahr? Dann trage alle ein – Migräneauslöser treten oft gemeinsam auf.

Das Gleiche gilt für deine Medikamente: Du kannst auf der jeweiligen Seite deinen **Medikamenten** einen Buchstaben zuordnen und in die Tabelle eintragen. So wird dein Kopfschmerztagebuch Schritt für Schritt zu deinem persönlichen Kompass.

Mehr Freiheit im Umgang mit Auslösern

Menschen mit Migräne kennen das nur zu gut: Eine Attacke kann sich jederzeit ankündigen – deshalb meidest du konsequent mögliche Auslöser (auch Trigger genannt). Du gehst zum Beispiel Stress aus dem Weg oder verzichtest auf bestimmte Lebensmittel – doch genau diese Einschränkungen können selbst zum Trigger werden.¹

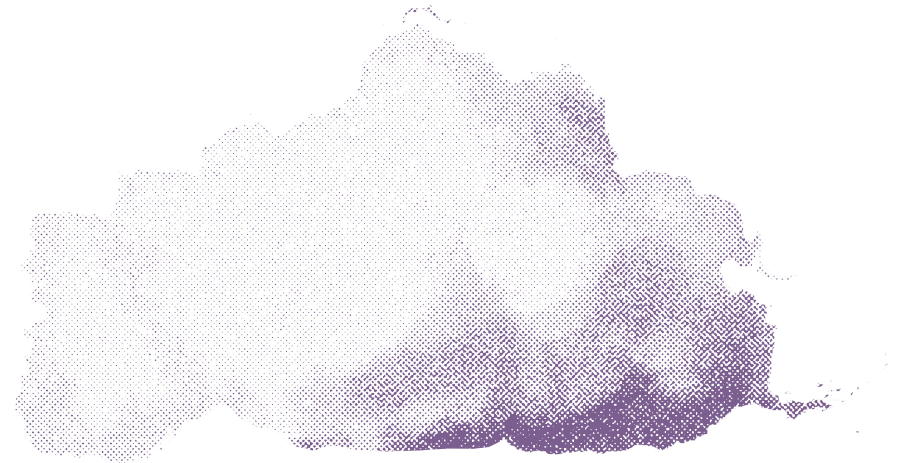
Darum setzt die heutige Migränebehandlung weniger auf strikte Vermeidung, sondern auf ein bewusstes Trigger-Management.

Leitlinien-Update (2025):

Trigger-Management gehört zu den wichtigen nicht-medikamentösen Bausteinen bei Migräne. Ein Kopfschmerztagebuch ist dabei zentral, weil es dir und deinem Behandlungsteam hilft, Muster zu erkennen und die Behandlung besser abzustimmen.²

Ein Weg, der zu dir passt

Ein gezieltes Trigger-Management gibt dir Werkzeuge an die Hand, um deine Migräne besser zu verstehen und flexibel zu managen. So bleibt mehr Raum für die Momente, die dir wirklich guttun. Moderne Trigger-Strategien basieren auf: Testen, klug meiden, Stress abbauen und Belastbarkeit steigern.^{3,4}



Klarheit im Migränealltag

- 1** Trigger erkennen und dokumentieren: Schreib Schlaf, Essen, Stress und Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen auf – so siehst du, was wirklich zählt und kannst frühzeitig gegensteuern.
- 2** Stabilisieren: Vielen Menschen hilft ein fester Schlafrhythmus, regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Trinken und sanfte Bewegung – kleine Rituale, die dein Nervensystem stärken und dir helfen können, Migräneattacken vorzubeugen.
- 3** Trigger managen: Teste dosiert, z. B. einen kleinen Kaffee an guten Tagen. Bei Stress: Nimm dir ein paar Minuten für ruhiges Atmen oder eine kurze Pause. Beobachte und passe an – Schritt für Schritt.

Du bist nicht allein – dieses Kopfschmerztagebuch ist dein Startpunkt zu mehr Gelassenheit.

Meine Medikamente

Hier kannst du deine Medikamente und die Dosierungen notieren – als einfache Übersicht für dich. So hast du im ärztlichen Gespräch alles schnell parat, ohne lange überlegen zu müssen.

Datum:

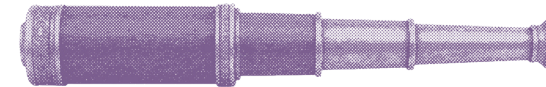
Medikament	Dosierung

Bemerkungen: _____

Datum:

Medikament	Dosierung

Bemerkungen: _____



Datum:

Medikament	Dosierung

Bemerkungen: _____

Datum:

Medikament	Dosierung

Bemerkungen: _____



Eine Initiative von



www.abbvie-care.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden