NEUROLOGIE
Hirschbichler

Dr. med. univ. Stephanie Hirschbichler, MSc PhD
Fachärztin für Neurologie · Wahlärztin
Landstraße 32, 6900 Bregenz · info@dieneurologin.com

Kopfschmerztagebuch

Dokumentation von Häufigkeit, Dauer, Intensität und möglichen Auslösern

NAME _____ GEBURTSDATUM _____ ZEITRAUM VON – BIS _____

Datum	Beginn Uhrzeit	Dauer Std.	Stärke 0–10	Lokalisation	Art des Schmerzes	Begleit-symptome	Medikament & Dosis	Wirkung 0–10	Mögliche Auslöser

Hinweise zum Ausfüllen

Stärke: 0 = kein Schmerz, 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz.
Lokalisation: einseitig links/rechts, beidseitig, Stirn, Nacken, hinter dem Auge.
Art: pulsierend/pochend, drückend, stechend, dumpf.
Begleitsymptome: Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Lärmempfindlichkeit, Aura, Sehstörung, Tränenfluss.
Auslöser: Schlafmangel, Stress, Menstruation, Wetter, Alkohol, bestimmte Speisen, Bildschirmarbeit.
Bitte auch beschwerdefreie Tage eintragen — der Verlauf ist ebenso aussagekräftig wie der einzelne Anfall.

Wichtig

Bei plötzlich einsetzendem, außergewöhnlich starkem Kopfschmerz — dem stärksten Ihres Lebens — sofort den Notruf 144 wählen. Das gilt auch bei begleitender Lähmung, Sprach- oder Sehstörung.