

# Kieler Kopfschmerzkalender\* (Kalender ausfüllen während der Kopfschmerzattacke)

Zutreffendes bitte ankreuzen bzw. eintragen

Kopfschmerzanfall	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Datum des Kopfschmerzanfalls																				
Schmerzstärke 1 = schwach, 2 = mittel, 3 = stark, 4 = sehr stark																				
Hat etwas Bestimmtes den Anfall ausgelöst, z.B. Stress, Klimawechsel, etc.? (Bitte die möglichen Auslöser rechts in die Spalte eintragen)	Notieren Sie hier, was sich vor dem Anfall ereignete																			
Traten vor oder während der Kopfschmerzen Störungen auf? z. B. Augenflimmern, Kribbelgefühle, Muskelschwäche																				
Einseitiger Kopfschmerz																				
Beidseitiger Kopfschmerz																				
Pulsierend oder pochend																				
Drückend, dumpf bis ziehend																				
Hinderlich bei üblicher Tätigkeit																				
Verstärkung bei körperlicher Aktivität																				
Übelkeit																				
Erbrechen																				
Lichtscheu																				
Lärmscheu																				
Anfallsdauer (Stunde)																				
Medikamente oder andere Behandlung																				
1: _____																				
2: _____																				
3: _____																				
Wirkung	gut																			
	mäßig																			
	schlecht																			

\*modifiziert nach Göbel, 2002 (Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne. Springer)

## Bei diesen Adressen finden Sie Unterstützung und Hilfe

Vielleicht möchten Sie sich aber auch persönlich beraten lassen oder in einer Selbsthilfegruppe Erfahrungen mit Leidensgenossen austauschen. Unter den angegebenen Adressen gibt man Ihnen gerne Auskunft über Schmerztherapeuten, Schmerzambulanz und Schmerzkliniken sowie über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe, denen Sie sich anschließen können.

Bundesverband  
Schmerzambulanz Kiel GmbH & Co.  
Schmerzklinik Kiel  
Heikendorfer Weg 9-27  
24149 Kiel  
Tel.: 04 31/2 00 99-0  
Internet: <http://www.schmerzsh.de>  
Deutsche Migräne- und  
Kopfschmerzgesellschaft e.V.  
Adenauerallee 18  
61440 Oberursel  
Tel.: 07 00/3 75 37 53 75  
Internet: <http://www.dsl-ev.de>  
Migräneliga e.V.  
Westeralldstr. 1  
65462 Ginsheim-Gustavsburg  
Tel.: 0 61 44/22 11  
Internet: <http://www.deutsche-migraene liga.de>

# Alltags-Tipps für Migränepatienten

1. Erkennen und meiden Sie Ihre persönlichen **Migräneauslöser**.
2. Halten Sie einen gleichmäßigen **Schlaf-Wach-Rhythmus** ein – auch an den Wochenenden und in den Ferien.
3. Treiben Sie regelmäßig den **Sport**, der Ihnen Spaß bereitet, wie z.B. Schwimmen, Radfahren, Wandern.
4. Planen Sie Ihren **Tagesablauf** und nehmen Sie sich nicht zuviel vor. Gönnen Sie sich hin und wieder auch eine **Pause**.
5. **Essen** Sie möglichst regelmäßig und immer zur gleichen Zeit.
6. Sagen Sie auch mal „**nein**“. Lassen Sie sich nicht zu Dingen überreden, die Sie eigentlich nicht tun wollen, denn das ist meist mit Stress verbunden.

7. **Entspannen** Sie sich mit Hilfe bestimmter Techniken wie z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Biofeedback oder Stressbewältigungstraining. Fragen Sie Ihren Arzt nach entsprechenden Möglichkeiten, diese Techniken zu erlernen.
8. Lassen Sie öfter mal „**Fünfe gerade sein**“. Überfordern Sie sich nicht, sondern stecken Sie sich realistische und erfüllbare Ziele.

Haben Sie **Geduld** und lassen Sie sich nicht entmutigen. Sie werden diese Tipps sicher nicht alle auf einmal bewältigen. Das sollten Sie auch gar nicht. Versuchen Sie einfach, sich allmählich an ein weniger hektisches und ausgeglicheneres Leben zu gewöhnen. Das verringert nicht nur die Anzahl Ihrer Migräneanfälle, sondern wird Sie insgesamt mehr befriedigen.

**Aspirin® Migräne. Wirkstoff: Acetylsalicylsäure. Anwendungsgebiete:** Akute Behandlung der Kopfschmerzphase von Migräneanfällen mit und ohne Aura. **Hinweise:** Ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat nur wenige Tage und nicht in erhöhter Dosis anwenden. Enthält Natrium. Bitte Packungsbeilage beachten! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Bayer Vital GmbH, D-51368 Leverkusen, Stand: 01/2004

Einer der wichtigsten Schritte zur Vorbeugung von Migräneanfällen ist die Vermeidung der Auslösefaktoren. Nutzen Sie daher den Kalender auf der Rückseite, um Ihre persönlichen Auslöser von Migräneanfällen herauszufinden!

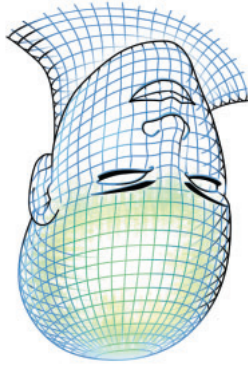
Migränebedingte Kopfschmerzen kann man jetzt auch mit rezeptfreien Arzneimitteln behandeln. Das regelmäßige Führen des Migränekalenders hilft Ihnen, die Art Ihrer Kopfschmerzen zu erkennen, noch eventuell unbekannte Auslösefaktoren ausfindig zu machen und den Erfolg der Behandlung zu kontrollieren. Die gewissenhaften Eintragungen sind auch eine wertvolle Hilfe für das Gespräch mit Ihrem Arzt.

Die Alltags-Tipps erinnern Sie immer wieder an die vielen kleinen Dinge, die Ihnen das Leben mit und trotz Migräne erleichtern können. Verlieren Sie nicht den Mut! Mit den heutigen Behandlungsmöglichkeiten gibt es keinen Grund, die Migräne als schicksalhaftes Leiden hinnehmen zu müssen. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker!



Aspirin® Migräne

[www.aspirin.de](http://www.aspirin.de)



Informationen und Ratschläge für Betroffene



Bayer HealthCare  
[www.bayerital.de](http://www.bayerital.de)

BEI MIGRÄNEBEDINGTEN KOPFSCHMERZEN

Migränekalender vom Aspirin®  
Patientenservice