

Kopfschmerztagebuch

Monat	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
Mens Eisprung																															
Arbeiten, Schichten																															
Stress																															
Schlafmangel																															
Wetter																															
Essen: Sandwichtag Kakaotag Milchtag Zitrusstag Koffein Zuckertag																															
Kopfschmerz ja/nein																															
Gegen- massnahme																															
Kopfschmerz Tageszeit																															
Kopfschmerz Dauer																															

Legende | Deine persönlichen Zeichen