

Dim

Migränetagebuch zum Ausdrucken: kostenlose Vorlage

Leeres A4-Blatt · ohne Konto · beliebig oft ausdrucken

Kennzeichnen Sie auch beschwerdefreie Tage: Eine Lücke bedeutet nicht automatisch Schmerzfreiheit.

Datum	Schmerz / Dauer	Symptome / Einschränkung	Medikamente / Notizen

Wählen Sie ein Startdatum. Markieren Sie geschätzte Zeiten ausdrücklich. Nehmen Sie die Aufzeichnungen zum Termin mit.

Diese Vorlage organisiert Beobachtungen. Sie ist kein diagnostischer Test und keine Behandlungsempfehlung. Besprechen Sie neue oder veränderte Beschwerden ärztlich. Warten Sie mit notwendiger Hilfe nicht auf ein vollständiges Tagebuch.