



## VORBOTEN

Welche Symptome konnten Sie als Vorboten Ihrer Kopfschmerzen identifizieren?

- Heißhunger
- Müdigkeit
- Gähnen
- Stimmungsschwankungen
- Nackenverspannung
- Unruhe, Getriebenheit
- Reizbarkeit
- Antriebslosigkeit

## HÜPFTEST

Verstärkt sich Ihr Kopfschmerz manchmal, wenn Sie hüpfen, springen oder Stiegen steigen und wird dann pulsierend?

- Ja     Nein

## AUF DER SUCHE NACH GLEICHGESINNTEN?

[www.shgkopfweh.at](http://www.shgkopfweh.at)

## BEGLEIT-SYMPTOME

Welche Symptome erleben Sie während Ihrer Kopfschmerzphase?

- Übelkeit
- Erbrechen
- Lichtscheu
- Lärmscheu
- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit
- Geruchsüberempfindlichkeit
- Augentränen
- rinnende Nase
- Berührungsempfindlichkeit
- Frösteln, Schwitzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- vermehrter Harndrang



### WICHTIG

Ofdmals ist man mit Kopfschmerzen nicht fahrtauglich!

WWW.SCHMERZLINKS.AT



## Kopfschmerzkalender

Werden Sie selbst zum\* zur Kopfschmerzexpert\*in!

