Erfassung

11. Juli – 10. Oktober 2026 · 92 Tage

Name _____

Erstellt am 10. Oktober 2026

HeadAIche 1.0 (1)

Überblick

19	16	8 h 33	17
Kopfschmerztage	Episoden	Dauer im Mittel	Tage mit Akut-Medikament

Monat	Tage	Kopfschmerztage	Episoden	Tage mit Akut-Medikament
Juli (11–31)	21	5	4	5
August	31	6	5	5
September	30	6	5	5
Oktober (1–10)	10	2	2	2

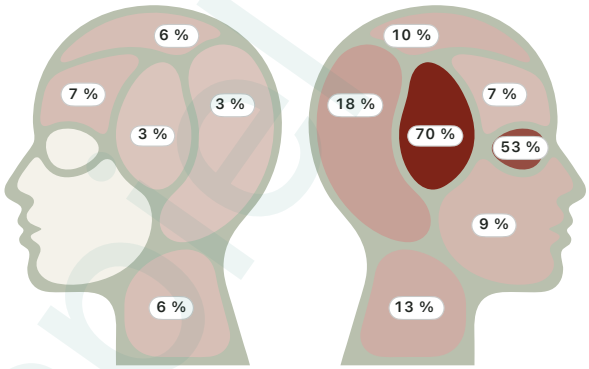
Stärke höchste je Episode

sehr leicht	1
leicht	4
mittel	5
stark	4
sehr stark	2

Art Episoden, Mehrfachnennung möglich

pochend **10** · drückend **7** · stechend **2**

Schmerzorte



Dunkler = länger betroffen. Zahl: Anteil an der gesamten Kopfschmerz-Zeit.

Medikamente Tage mit Einnahme

Mittel	Art	Jul	Aug	Sep	Okt	Gesamt
Ibuprofen 400	Schmerzmittel	3	4	5	1	**13**
Sumatriptan 50	Triptan	2	1	1	2	**6**
Tage mit Akut-Medikament		**5**	**5**	**5**	**2**	**17**

Beispiel

Kalender

Stärke (höchste des Tages): 1 sehr leicht · 2 leicht · 3 mittel · 4 stark · 5 sehr stark

• Medikament genommen · ○ Periodenbeginn

Juli 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 4	14	15	16	17	18 2	19 ○
20 5	21 3	22	23	24	25	26
27	28	29 2	30	31		

August 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3 3	4	5	6	7	8	9 1
10	11	12	13	14	15 ○	16 5
17 3	18	19	20	21	22	23
24 3	25	26	27	28	29	30
31 2						

September 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4 3	5 3	6
7	8	9	10	11	12 4 ○	13
14 3	15	16	17	18	19	20
21 2	22	23	24	25	26	27 4
28	29	30				

Oktober 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3 3	4
5	6	7	8 4	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Beispiel

Episoden

Datum	Beginn–Ende	Dauer	Stärke	Art	Ort	Notiz
Mo. 13.07.	15:10–21:40	6 h 30	4 stark	pochend	rechts: Auge, Schläfe	*Langer Bildschirmtag*
Sa. 18.07.	07:20–12:05	4 h 45	2 leicht	drückend	beidseitig: Stirn	
Mo. 20.07.	05:50–09:30 (+1)	27 h 40	5 sehr stark	pochend, drückend	rechts: Auge, Schläfe, Hinterkopf, Nacken	*Aufgewacht damit, Triptan um 7 Uhr*
Mi. 29.07.	18:30–22:00	3 h 30	2 leicht	drückend	beidseitig: Nacken	
Mo. 03.08.	13:00–19:20	6 h 20	3 mittel	pochend	rechts: Schläfe, Oberkopf	
So. 09.08.	09:15–11:00	1 h 45	1 sehr leicht	drückend	beidseitig: Stirn	
So. 16.08.	06:40–06:10 (+1)	23 h 30	5 sehr stark	pochend, stechend	rechts: Auge, Schläfe	*Periode seit gestern*
Mo. 24.08.	16:00–20:30	4 h 30	3 mittel	pochend	links: Schläfe	*Nach dem Sport*
Mo. 31.08.	10:30–14:45	4 h 15	2 leicht	drückend	beidseitig: Hinterkopf, Nacken	
Fr. 04.09.	20:15–02:40 (+1)	6 h 25	3 mittel	pochend	rechts: Auge, Schläfe	
Sa. 12.09.	07:00–23:10	16 h 10	4 stark	pochend	rechts: Auge, Kiefer, Schläfe	*Ibuprofen half kaum*
Mo. 14.09.	08:30–16:00	7 h 30	3 mittel	pochend	rechts: Schläfe	
Mo. 21.09.	14:20–17:00	2 h 40	2 leicht	drückend	beidseitig: Stirn	
So. 27.09.	11:00–19:30	8 h 30	4 stark	pochend, drückend	links: Oberkopf; rechts: Schläfe, Oberkopf	
Sa. 03.10.	06:30–13:15	6 h 45	3 mittel	stechend	rechts: Auge	
Do. 08.10.	17:40–23:55	6 h 15	4 stark	pochend	rechts: Auge, Schläfe	*Zwei Nächte kurz geschlafen*

Beispiel