



Katharina Hopfner
Staatl. gepr. Physiotherapeutin und
Heilpraktikerin
Merklinger Straße 30
71263 Weil der Stadt
Tel: 07033 305 68 66
Email: kontakt@praxis-symphonie.de

Aura-Tagebuch

Migräne mit Aura verstehen & Trigger erkennen

Nutzen Sie dieses Tagebuch, um Ihre Aura-Muster zu erkennen und Trigger zu identifizieren. Dokumentieren Sie jede Aura-Episode so detailliert wie möglich.

Datum: _____

Uhrzeit der Aura: _____

VOR DER AURA (24-48 Stunden vorher)

- ☐ Ungewöhnlich müde oder erschöpft
- ☐ Heißhunger (besonders auf Süßes)
- ☐ Häufiges Gähnen
- ☐ Reizbar oder depressive Verstimmung
- ☐ Nackenverspannungen
- ☐ Vermehrter Harndrang
- ☐ Lichtempfindlichkeit
- ☐ Anderes: _____

WÄHREND DER AURA

Art der Symptome:

- ☐ Visuell (Flimmern, Zickzacklinien, Lichtblitze, blinde Flecken)
- ☐ Sensibel (Kribbeln, Taubheit)
- ☐ Sprachlich (Wortfindungsstörungen)
- ☐ Motorisch (Schwäche)

Wo beginnt es? ☐ Zentrum ☐ Rand ☐ Links ☐ Rechts

Wie bewegt es sich? _____

Dauer (Stoppuhr!): _____ Minuten

Betroffene Augen: ☐ Beide ☐ Nur rechts ☐ Nur links



NACH DER AURA

☐ Folgen Kopfschmerzen? Nach wie vielen Minuten? _____

Stärke der Kopfschmerzen (1-10): _____

☐ Übelkeit ☐ Erbrechen ☐ Lichtempfindlichkeit ☐ Lärmempfindlichkeit

Dauer der Kopfschmerzphase: _____ Stunden

MÖGLICHE TRIGGER (24 Stunden vorher)

STRESS & SCHLAF:

- ☐ Stress-Situation (Streit, Deadline, Prüfung)
- ☐ Schlafmangel (unter 6 Std)
- ☐ Zu viel Schlaf (über 9 Std)

ERNÄHRUNG:

- ☐ Mahlzeit ausgelassen
- ☐ Lange Essenspause (über 5 Std)
- ☐ Zucker-Crash nach süßem Snack
- ☐ Schokolade ☐ Käse ☐ Rotwein ☐ Glutamat
- ☐ Koffein (zu viel) ☐ Koffein-Entzug

HORMONE:

- ☐ Periode (2 Tage vorher oder während)
- ☐ Eisprung
- ☐ Pillen-Pause

UMWELT:

- ☐ Wetterwechsel (Föhn, Gewitter, Luftdruckabfall)
- ☐ Helles, flackerndes Licht (Neon, Bildschirm, Disco)
- ☐ Intensive Gerüche (Parfüm, Reiniger)

AKTIVITÄT:

- ☐ Intensive körperliche Anstrengung
- ☐ Lange Bildschirmarbeit (über 4 Std)

SONSTIGES:
