

MIGRÄNE-SELBSTTEST

Testen Sie, ob Sie Migräne haben könnten

Kopfschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben und nicht immer ist es einfach, diese herauszufinden. Ein Selbsttest kann eine erste Orientierung geben, ob Kopfschmerzen auf eine Migräne zurückzuführen sein könnten.

WICHTIG! Der Selbsttest ersetzt keine ärztliche Diagnose! Anhaltende oder häufig wiederkehrende Kopfschmerzen sollten immer von einer Fachärztin oder einem Facharzt abgeklärt werden. Denn nur, wenn die zugrundeliegende Ursache der Kopfschmerzen festgestellt wird, können therapeutische oder vorbeugende Maßnahmen zielgerichtet ausgewählt werden.

Migräne-Selbsttest

angelehnt an die Diagnosekriterien der International Headache Society¹

1. Dauer der Kopfschmerzen

Dauern die Kopfschmerzen unbehandelt oder erfolglos behandelt 4 bis 72 Stunden?

☐ Ja ☐ Nein

2. Eigenschaften der Kopfschmerzen

Treffen mindestens zwei der folgenden Punkte zu?

- einseitig
- pulsierend
- mittlere oder starke Schmerzen
- Verschlimmerung bei Bewegung (z.B. Gehen, Treppensteigen)

☐ Ja ☐ Nein

3. Begleitsymptome während der Kopfschmerzen

Hatten Sie mindestens eines der folgenden Begleitsymptome?

- Übelkeit und/oder Erbrechen
- Licht- und Geräuschempfindlichkeit

☐ Ja ☐ Nein

4. Häufigkeit der Kopfschmerzen

Hatten Sie insgesamt mindestens fünf Kopfschmerzattacken, bei denen die Kriterien 1–3 zutrafen?

☐ Ja ☐ Nein

Auswertung

0-3 Fragen mit „Ja“ beantwortet:

Es ist eher unwahrscheinlich, dass Ihre Kopfschmerzen auf Migräne zurückzuführen sind.

4 Fragen mit „Ja“ beantwortet:

Es könnte sein, dass Migräne die Ursache für Ihre Kopfschmerzen ist.

Bitte besprechen Sie das Ergebnis des Selbsttests und das weitere Vorgehen mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Auf www.kopf-klar.de finden Sie **hilfreiche Informationen** und **Tipps** rund um das Thema Migräne sowie **Checklisten** für die Vorbereitung auf ein Arztgespräch.