

A close-up photograph of a woman with dark hair, her eyes closed and mouth slightly open in pain. She is holding her hands to her temples. A red glow highlights the area of her forehead and temples, indicating the location of her headache. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

Von Podiom.net

# **IST ES WIRKLICH MIGRÄNE?**

**Sofort-Selbsttest**

# Urheberrechtshinweise

Copyright © 2020 ZenSkin UG | Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Ebooks ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum. Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Ebooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wieder. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nichterreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Ebook Erfahrungen zu verschiedenen Produkten und Methoden, für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird. Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung.

Dieses Ebook wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder einem Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Erwerber des Ebooks, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus diesem Ebook lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.

Indem Sie sich entscheiden, die auf der Website und in diesem Ebook enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.

# Ist es wirklich Migräne?

Mit diesem Selbsttest kannst Du herausfinden, ob Du unter Spannungskopfschmerzen oder möglicherweise einer Migräne leidest. Eine Arztdiagnose ersetzt er aber nicht.

<b>Wo treten Deine Kopfschmerzen auf?</b>
A) Auf beiden Kopfseiten
B) Überwiegend auf einer Kopfseite
<b>Welche Beschreibung trifft eher auf Deinen Kopfschmerz zu?</b>
A) Er ist dumpf und drückend, als befände sich der Kopf im Schraubstock
B) Er ist pulsierend und pochend wie Hammerschläge
<b>Schränkt der Kopfschmerz Deinen Alltag stark ein?</b>
A) Nein
B) Ja
<b>Ziehst Du Dich bei akuten Schmerzen am liebsten in einen abgedunkelten Raum zurück?</b>
A) Nein
B) Ja
<b>Kommt es vor dem Auftreten Deiner Kopfschmerzen zu Sehstörungen wie Lichtblitzen oder Augenflimmern?</b>
A) Nein
B) Ja
<b>Verändern sich Deine Kopfschmerzen bei körperlicher Anstrengung?</b>
A) Der Schmerz wird schwächer oder bleibt gleich
B) Der Schmerz wird stärker
<b>Treten weitere Beschwerden wie Lärmempfindlichkeit oder Übelkeit auf?</b>
A) Nein
B) Ja
<b>Wie stark sind Deine Kopfschmerzen?</b>
A) Schwach bis mittelstark
B) Mittelstark bis sehr stark

# Auswertung

Überwiegend A-Antworten:

Das Testergebnis deutet auf einen Spannungskopfschmerz hin. Er wird als dumpf und drückend empfunden, tritt meist tagsüber auf. Der Schmerz ist schwer zu lokalisieren, ob von Kopf, Nacken oder Schultern ausgehend.

Überwiegend B-Antworten:

Das Testergebnis deutet auf Migräne hin. Der pulsierende, stechende oder pochende Schmerz tritt häufig einseitig hinter dem Auge auf und kann einige Stunden, aber auch bis zu mehreren Tagen anhalten. Übelkeit, Lärm- oder Lichtscheu sind häufige Begleiterscheinungen.