MIGO

Strukturierte Kopfschmerz-Dokumentation für das Arztgespräch

Ein Migräne-Tagebuch für iPhone und Android, entwickelt von einer Migräne-Patientin.

Worum es geht

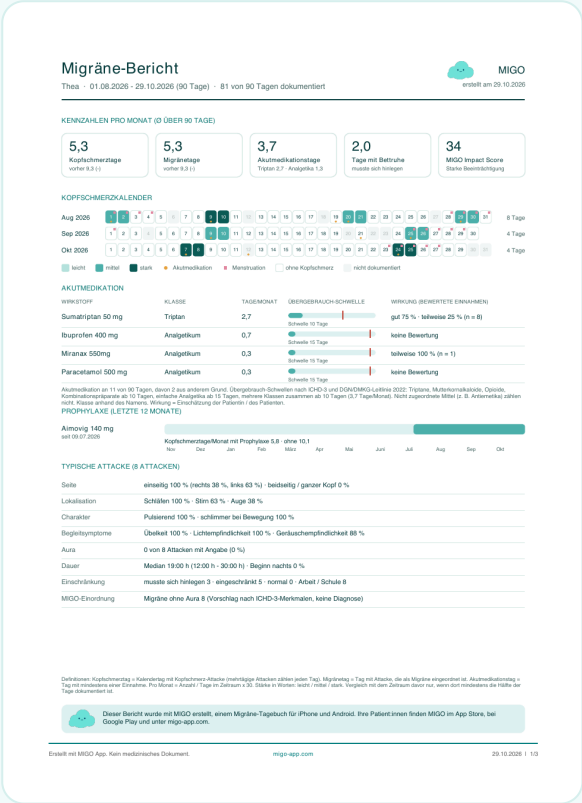
Patient:innen erfassen Attacken und die Tage dazwischen in wenigen Sekunden pro Tag. Zum Termin bringen sie einen Bericht mit, der die wichtigsten Kennzahlen auf einer Seite zusammenfasst, statt eines handschriftlichen Kalenders.

Was der Arztbericht zeigt

- **Kopfschmerz- und Migränetage** pro Monat, im Vergleich zum Vorzeitraum
- **Kopfschmerzkalender** für 30 oder 90 Tage, einen frei gewählten Zeitraum oder den gesamten Verlauf, mit Akutmedikation und Menstruation
- **Akutmedikationstage** je Wirkstoffklasse, mit den Übergebrauchs-Schwellen aus ICHD-3 zum Vergleich
- **Prophylaxe-Verlauf**: Einnahme und Pausen über zwölf Monate
- **Typische Attacke**: Seite, Lokalisation, Charakter, Begleitsymptome, Dauer
- **Beeinträchtigung im Alltag** (MIGO Impact Score)

Was Patient:innen in der App haben

- Tagebuch für Schlaf, Stress, Zyklus, Wetter, Ernährung, Bewegung und eigene Auslöser
- Persönliche Muster in den eigenen Daten, z. B. nach Zyklusphase
- Ruhemodus während einer Attacke: gedimmt, Schmerz und Medikament mit einem Tipp
- Export als PDF und CSV



Migräne-Bericht

Thea · 01.08.2026 - 29.10.2026 (90 Tage) · 81 von 90 Tagen dokumentiert

MIGO
erstellt am 29.10.2026

KENNZAHLEN PRO MONAT (Ø ÜBER 90 TAGE)

5,3	5,3	3,7	2,0	34
Kopfschmerztage	Migränetage	Akutmedikationstage	Tage mit Beeinruhe	MIGO Impact Score
vorher 9,3 (↓)	vorher 9,3 (↓)	Triptan 2,7 · Analgetika 1,3	musste sich hinlegen	Starke Beeinträchtigung

KOPFSCHMERZKALENDER

Aug 2026 8 Tage
Sep 2026 4 Tage
Okt 2026 4 Tage

leicht · mittel · stark · Akutmedikation · Menstruation · ohne Kopfschmerz · nicht dokumentiert

AKUTMEDIKATION

WIRKSTOFF	KLASSE	TAGE/MONAT	ÜBERGEBRAUCH-SCHWELLE	WIRKUNG (BEWERTETE EINNAHMEN)
Sumatriptan 50 mg	Triptan	2,7	Schwelle 10 Tage	gut 75 % · teilweise 25 % (n = 8)
Ibuprofen 400 mg	Analgetikum	0,7	Schwelle 15 Tage	keine Bewertung
Miranax 550mg	Analgetikum	0,3	Schwelle 15 Tage	teilweise 100 % (n = 1)
Paracetamol 500 mg	Analgetikum	0,3	Schwelle 15 Tage	keine Bewertung

Akutmedikation an 11 von 90 Tagen, davon 2 aus anderem Grund. Übergebrauch-Schwellen nach ICHD-3 und DGN/DMKG-Leitlinie 2022: Triptane, Mutterkornalkaloide, Opioide, Kombinationspräparate ab 10 Tagen, einfache Analgetika ab 15 Tagen, mehrere Klassen zusammen ab 10 Tagen (3,7 Tage/Monat). Nicht zugeordnete Mittel (z. B. Antiemetika) zählen nicht. Klasse anhand des Namens. Wirkung = Einschätzung der Patientin / des Patienten.

PROPHYLAXE (LETZTE 12 MONATE)

Almovig 140 mg
seit 09.07.2026

Kopfschmerztage/Monat mit Prophylaxe 5,8 · ohne 10,1
Nov Dez Jan Feb März Apr Mai Juni Juli Aug Sep Okt

TYPISCHE ATTACKE (8 ATTACKEN)

Seite	einseitig 100 % (rechts 38 %, links 63 %) · beidseitig / ganzer Kopf 0 %
Lokalisation	Schläfen 100 % · Stirn 63 % · Auge 38 %
Charakter	Pulsierend 100 % · schlimmer bei Bewegung 100 %
Begleitsymptome	Übelkeit 100 % · Lichtempfindlichkeit 100 % · Geräuschempfindlichkeit 88 %
Aura	0 von 8 Attacken mit Angabe (0 %)
Dauer	Median 19:00 h (12:00 h - 30:00 h) · Beginn nachts 0 %
Einschränkung	musste sich hinlegen 3 · eingeschränkt 5 · normal 0 · Arbeit / Schule 8
MIGO-Einordnung	Migräne ohne Aura 8 (Vorschlag nach ICHD-3-Merkmalen, keine Diagnose)

Definitionen: Kopfschmerztag = Kalendertag mit Kopfschmerz-Attacke (mehrtägige Attacken zählen jeden Tag). Migränetag = Tag mit Attacke, die als Migräne eingeordnet ist. Akutmedikationstag = Tag mit mindestens einer Einnahme. Pro Monat = Anzahl / Tage im Zeitraum x 30. Stärke in Worten: leicht / mittel / stark. Vergleich mit dem Zeitraum davor nur, wenn dort mindestens die Hälfte der Tage dokumentiert ist.

Dieser Bericht wurde mit MIGO erstellt, einem Migräne-Tagebuch für iPhone und Android. Ihre Patient:innen finden MIGO im App Store, bei Google Play und unter migo-app.com.

Erstellt mit MIGO App. Kein medizinisches Dokument. migo-app.com 29.10.2026 | 1/3

Arztbericht, Seite 1 (Beispiel mit Demo-Daten)

Rund 665 Nutzer:innen
nach einer Testphase mit rund 100 Betroffenen

Gesundheitsdaten in Europa
Server in der Schweiz, DSGVO-konform

Derzeit kostenlos
werbefrei, Deutsch und Englisch

So finden Patient:innen MIGO
App Store: „MIGO: Migräne Tracker" · Google Play: „MIGO: Migräne-Tagebuch"
MIGO ist kein Medizinprodukt. Die App stellt keine Diagnosen und gibt keine Therapieempfehlungen.

iPhone Android

Timna Kretschmer · Gründerin von MIGO
hello@migo-app.com · migo-app.com