

Auslöser	Beispiele
Stress	Arbeit, Kinder usw.
Hormone	Wechseljahre
Lebensmittel	Alkohol, Zucker, Zitrusfrüchte
Nikotin	Zigaretten, E-Zigaretten
Tagesrhythmus	Spät ins Bett gehen
Klima	Hohe Luftfeuchtigkeit