Vorname Name

Mein Asthma-Tagebuch.

DAK Gesundheit

Dieses Tagebuch ist nur für dich!

Hier schreibst du jeden Tag auf, wie es deiner Lunge geht. Dadurch weißt du genau, was dir guttut und was nicht. Und dein Arzt sieht, welche Medikamente dir am besten helfen. Nimm dein Asthma-Tagebuch also immer mit zum Arzt! In dein Asthma-Tagebuch trägst du auch die Werte deiner täglichen Peakflow*-Messungen ein. Du weißt nicht, wie das geht? Dann schaue dir die nächsten Seiten an – da erklären wir es dir.

*Peakflow ist englisch, man spricht es Piekflo aus und es bedeutet so viel wie „stärkste Strömung"

Meine Daten

Mein Name: _____

Meine Anschrift: _____

Mein Geburtsdatum: _____

Meine Telefonnummer: _____

Meine E-Mail-Adresse: _____

Wichtige Kontakte

Mein Arzt: _____

Seine Anschrift: _____

Seine Telefon-/Faxnummer: _____

Seine Öffnungszeiten: _____

Bitte informieren Sie im Notfall …

Person 1: _____
(Name, Vorname)

Telefon Festnetz: _____

Telefon Mobil: _____

oder

Person 2: _____
(Name, Vorname)

Telefon Festnetz: _____

Telefon Mobil: _____

Bitte ausfüllen!

Meine Allergien, Unverträglichkeiten und weiteren Erkrankungen

Meine Allergien:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Das vertrage ich nicht:

◯ Schmerz-/Rheumamittel ◯ Penicillin

Andere Sachen: _____

_____

_____

Diese Erkrankungen habe ich auch:

1. _____ seit _____

2. _____ seit _____

3. _____ seit _____

4. _____ seit _____

Bitte ausfüllen!

Meine Therapie

Diese Medikamente nehme ich regelmäßig ein:

1. _____

2. _____

3. _____

Mein bester Peakflow-Wert ist _____ l/min

Wenn ich Theophyllin bekommen muss, dann _____ mg/Tag

Mein Theophyllin-Spiegel war _____ mg/l am _____ (Datum)

An diesen Tagen hatte ich einen Asthma-Anfall:

Datum: _____ Schweregrad: _____

Datum: _____ Schweregrad: _____

Datum: _____ Schweregrad: _____

1 = leicht 2 = mittelschwer 3 = schwer

Diese Medikamente nehme ich auch regelmäßig ein:

1. _____

2. _____

3. _____

Wie geht es deiner Lunge?

Finde es mit dem Peakflow-Meter raus!

Am besten misst du deinen Peakflow morgens vor dem Inhalieren deiner Medikamente und nach dem Zähneputzen.

- Stell dich gerade hin. Dann stelle den Zeiger am Gerät auf null. Pass dabei auf, dass du den Zeiger nicht festhältst.
- Halte das Gerät wie eine Flöte waagerecht vor deinen Mund – dann atme so tief ein, wie du kannst.
- Umschließe das Mundstück mit deinen Lippen. Puste dann so kräftig und schnell, wie du kannst, in das Gerät – so, als ob du eine Kerze auspusten würdest.
- Stell danach den Zeiger wieder auf null. Wiederhole die Messung zweimal. Den höchsten Wert trägst du in dein Asthma-Tagebuch ein.
- Vergiss nicht, dein Gerät zu reinigen!

Wie wäre es, wenn du vorher einen Tipp abgibst, welchen Wert du schaffst? Stimmt dein Tipp, ist das der Beweis: du kennst Deinen Körper schon gut!

So führst du dein Asthma-Tagebuch

Auf den folgenden Seiten findest du Tabellen, in die du Woche für Woche deine täglichen Messergebnisse einträgst. Was genau wohin gehört, erklären wir dir hier.

1 Hier trägst du das Datum ein.

2 In dieser Spalte kreuzt du dein Messergebnis **vor** der Inhalation an ...

3 … und in dieser das Ergebnis **danach.**

4 Hier kreuzt du an, wie es dir gerade geht. Zum Beispiel: starker Husten, aber keine Atemnot und keine Beschwerden, wenn du dich anstrengst.

5 Stell dir vor, die Scheiben zeigen einen Teil Deiner Bronchienröhren, durch die deine Atemluft strömt. Bei der 1. Scheibe ist alles okay. Bei der 4. Scheibe würdest du fast keine Luft mehr bekommen. Kreuze an, welche Scheibe für dich gerade zutrifft.

6 Trifft etwas davon heute zu (also hast du z. B. heute eine Grippe)? Dann kreuze es an!

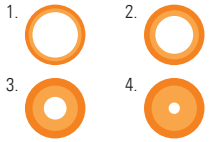
7 Hier trägst du ein, ob und wie viel Bedarfsmedikamente du heute gebraucht hast.

8 Hier trägst du ein, was heute sonst noch wichtig war und Einfluss auf dein Asthma haben könnte.

Daran erkennst du einen Asthma-Anfall!

- Dir geht es langsam oder plötzlich schlechter.
- Du hast Luftnot und dein Brustkorb fühlt sich eng an.
- Es pfeift, wenn du atmest.
- Du hustest, aber der Husten sitzt fest.

- Dein Peakflow ist unter _____ l/min gesunken.
- Du hast die 3. oder 4. Bronchienscheibe im Peakflow-Protokoll angekreuzt.



So reagierst du jetzt richtig!

1

- Setz dich im Kutschersitz hin oder nimm die Torwartstellung ein. Mach dazu die Lippenbremse.
- Inhaliere 2 bis 3 Hübe deines Notfallsprays.
- Bleib im Kutschersitz oder in der Torwartstellung. Mach weiterhin die Lippenbremse.

2

Dein Vorgehen, wenn es Dir nach 10 Minuten nicht bessergeht, also zum Beispiel Dein Peakflow-Wert nicht steigt!

- Inhaliere weitere 2 bis 3 Hübe deines Notfallsprays.
- Bleib im Kutschersitz oder in der Torwartstellung. Mach weiterhin die Lippenbremse.
- Nimm deine Notfalltablette (Kortison), also zum Beispiel _____.

3

Ergreife folgende Maßnahmen, wenn es dir nach 10 Minuten nicht bessergeht!

- Bleib im Kutschersitz oder in der Torwartstellung. Mach weiterhin die Lippenbremse.
- Rufe den Notarzt an – oder bitte jemanden, das zu tun. Die Telefonnummer ist 112.
- Verständige deinen Arzt _____ und deine Eltern _____. Oder bitte jemanden, das zu tun.

Datum

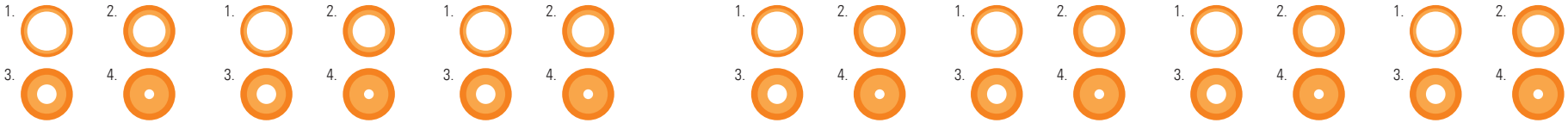
Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?



Pollenflug?	Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja	
Infekte?	Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja	
Urlaub?	Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja	

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

Medikament	Dosis	Medikament	Dosis
1.		3.	
2.		4.	

Peakflow-Protokolle – Woche 1

Datum

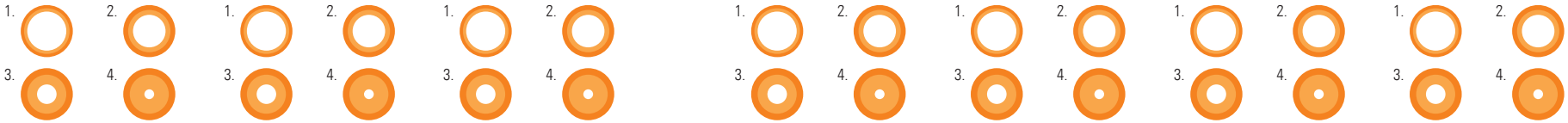
Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?



Pollenflug?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Infekte?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Urlaub?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

	Medikament	Dosis		Medikament	Dosis
1.			3.		
2.			4.		

Peakflow-Protokolle – Woche 2

Datum

Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?

	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
Pollenflug?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Infekte?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Urlaub?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

	Medikament	Dosis	Medikament	Dosis
1.			3.	
2.			4.	

Peakflow-Protokolle – Woche 3

Datum

Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?

	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
Pollenflug?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Infekte?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Urlaub?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

	Medikament	Dosis		Medikament	Dosis
1.			3.		
2.			4.		

Peakflow-Protokolle – Woche 4

Datum

Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?

	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
Pollenflug?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Infekte?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Urlaub?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

	Medikament	Dosis		Medikament	Dosis
1.			3.		
2.			4.		

Peakflow-Protokolle – Woche 5

Datum

Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460												
440												
420												
400												
380												
360												
340												
320												
300												
280												
260												
240												
220												
200												
180												
160												
140												
120												
100												

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																								
Atemnot																								
Beschwerden bei Anstrengung																								

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?

1.		2.		1.		2.		1.		2.		1.		2.		1.		2.		1.		2.		
3.		4.		3.		4.		3.		4.		3.		4.		3.		4.		3.		4.		

Pollenflug?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Infekte?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Urlaub?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

Medikament	Dosis	Medikament	Dosis
1.		3.	
2.		4.	

Peakflow-Protokolle – Woche 6

Datum

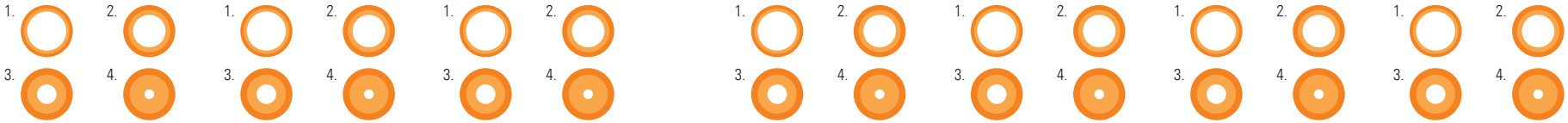
Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?



Pollenflug?	Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja	
Infekte?	Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja	
Urlaub?	Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja	

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

Medikament	Dosis	Medikament	Dosis
1.		3.	
2.		4.	

Peakflow-Protokolle – Woche 7

Datum

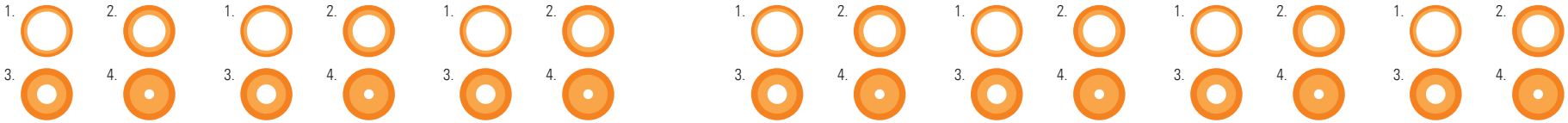
Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?



Pollenflug?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Infekte?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Urlaub?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

Medikament	Dosis	Medikament	Dosis
1.		3.	
2.		4.	

Peakflow-Protokolle – Woche 8

Datum

Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?

	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.

Pollenflug?	Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja	
Infekte?	Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja	
Urlaub?	Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja		Ja	

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

	Medikament	Dosis	Medikament	Dosis
1.			3.	
2.			4.	

Peakflow-Protokolle – Woche 9

Datum

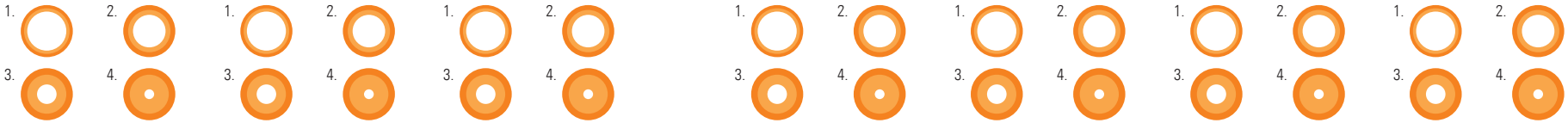
Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?



Pollenflug?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Infekte?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Urlaub?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

Medikament	Dosis	Medikament	Dosis
1.		3.	
2.		4.	

Peakflow-Protokolle – Woche 10

Datum

Hier kreuzt Du Deine **Peakflow-Werte** an (l/min)

	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation	vor Inhalation	nach Inhalation
460														
440														
420														
400														
380														
360														
340														
320														
300														
280														
260														
240														
220														
200														
180														
160														
140														
120														
100														

Wie geht es Dir heute?

	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark	kein(e)	wenig	mittel	stark
Husten																												
Atemnot																												
Beschwerden bei Anstrengung																												

Welche **Bronchienscheibe** passt heute für Dich?

	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
Pollenflug?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Infekte?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			
Urlaub?	Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja				Ja			

Bedarfsmedikation:
Anzahl der Hübe

Was war heute sonst noch wichtig?

Diese Dauermedikamente gegen Asthma habe ich diese Woche genommen:

	Medikament	Dosis	Medikament	Dosis
1.			3.	
2.			4.	

Peakflow-Protokolle – Woche 11

Sie haben noch Fragen?

Wir sind für Sie da, rund um die Uhr an 365 Tagen.

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den Bereichen Kinder- und Sportmedizin:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine medizinische Frage auf dem Herzen:
DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900

Einfach, bequem und sicher: der DAK-Onlineservice für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach. Gleich registrieren und Passwort zuschicken lassen:
www.dak.de/meinedak

Persönliche Beratung online: der **DAK Beraterchat** auf **www.dak.de/chat**

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT
Servicequalität
www.tuv.com
ID 9105037967

W980-0509 / Gedruckt 05/16.
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK Gesundheit