

# Meine Kur / Reha Packliste

## Geld & Finanzen

- Geldbörse, Bargeld



## Hygiene

- Haarbürste
- Deo
- Duschbrocken
- Reiseset: Shampoo, Spülung etc.
- Creme
- Handtuch, Duschtuch
- Haargummi
- Kontaktlinsen + Zubehör
- Kulturtasche/Waschsalon ([meine Auswahl](#))
- Labello / Lippenbalsam
- Nagelpflegeset
- Rasierer für die Reise
- Rasierschaum für die Reise
- Tampons / Damenhygieneartikel
- Tages- / Gesichtscreme
- Taschentücher
- Waschlappen
- Waschmittel für die Reise
- Fön
- Glätteisen
- Augencreme
- Masken Haut und Haar
- Zahnbürste/ Pasta

## Kleidung

- Bademantel
- Badesachen
- Fleecepullover/-jacke
- Hosen / Shorts, kurz
- Hosen / Jeans, lang
- Jacke
- Jogginganzug für Zimmer und Station
- Pullover / Sweatshirts
- Regenjacke / Regencape
- Schlafanzug / Pyjama
- Socken
- Sonnenbrille

- Sport- / Jogginghose
- Sportshirt / -oberteil
- T-Shirts
- Unterwäsche
- weites T-shirts und Trägertop (3-4)
- Wetterjacke
- Sport Bh

## Medikamente / Apotheke

- persönliche Medikamente
- L-thyroxin
- Leber Kur
- Tee
- Innere balance set
- Schminke

## Rucksäcke & Taschen

- Badesachen
- Rucksack
- Sporttasche
- Kulturtasche klar
- Reisetasche

## Papiere & Unterlagen

- Einweisungsschein
- Impfausweis / ggf. Allergiepass
- Krankenversichertenkarte
- Personalausweis
- Vorbefunde
- Rezepte / Arztbriefe / Unterlagen

## Schuhe

- Schuhe (auch zum Wechseln)
- Sportschuhe
- Badesachen
- Badeschuhe
- Wanderschuhe
- Hausschuhe

## Sonstiges

- Brille (statt Kontaktlinsen)
- Buch / Zeitschrift
- Schreibzeug
- Thermoskanne
- Wärmeflasche
- Tagebücher
- Yogamatte
- Kettle bell
- Regenjacke
- Trinkflasche
- Schirm

## Technische Ausrüstung

- Kontaktlinsen
- eBook-Reader (z. B. Kindle)
- Handy inkl. Ladekabel
- Kopfhörer
- Kopfhöreradapter für 2 Personen
- mp3-Player
- Tablet für Internetzugang (ggf.)
- Laptop

## Corona

- Händedesinfektion
- ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/liste/?id=Z1skadXBRh> abrufen.