

# Kur / Reha Packliste

für Frauen und Männer



## Geld & Finanzen

- Bargeld
- Brustbeutel mit RFID-Blocker
- EC-Karte

## Hygiene

- Haarbürste / Kamm
- Deo (Reisegröße)
- Duschbrocken
- Reiseset: Shampoo, Spülung etc. (gute Alternative: festes Shampoo)
- Fettcreme (Vaseline)
- Föhn für die Reise
- Handtuch
- Haargummi
- Kontaktlinsen + Zubehör
- Kulturtasche/Waschsalon (meine Auswahl)
- Labello / Lippenbalsam
- Nagelpflegeset
- Rasierer für die Reise
- Rasierschaum für die Reise, ggf. Pinsel
- Rasierschaum für die Reise
- Sonnencreme (Reisegröße)
- Tampons / Damenhygieneartikel
- Tages- / Gesichtscreme
- Taschentücher
- Verhütungsmittel / Kondome
- Verhütungsmittel / Pille / Kondome
- Waschlappen
- Waschmittel für die Reise
- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

## Kleidung

- Bademantel
- Badesachen
- Fleecepullover/-jacke
- Hosen / Shorts, kurz
- Hosen / Jeans, lang
- Jacke
- Jogginganzug für Zimmer und Station

- Pullover / Sweatshirts
- Regenjacke / Regencape
- Schlafanzug / Pyjama
- Socken
- Softshelljacke
- Sonnenbrille
- Sport- / Jogginghose
- Sport-BH
- Sportshirt / -oberteil
- T-Shirts
- Unterwäsche
- weites T-shirts oder Nachthemden oder Schlafanzugjacken (3-4)

## Medikamente / Apotheke

- Mückenschutz / Moskitospray (meine Erfahrungen und Tipps)
- Mückenschutz für Kleidung (meine Erfahrungen und Tipps)
- persönliche Medikamente
- Pflaster
- Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- Zeckenkarte oder -pinzette

## Papiere & Unterlagen

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

## Rucksäcke & Taschen

- Kliniktasche (Reisetasche oder kleiner Trolley)
- Packwürfel / Kleidertaschen (meine Übersicht)
- Tagesrucksack
- Turnbeutel
- Zip-Beutel für Shampoo etc.

## Schuhe

- Flip Flops / Hausschuhe / Badelatschen
- Schuhe (auch zum Wechseln)

- Sportschuhe
- Wanderschuhe

## Sonstiges

- Brille (statt Kontaktlinsen)
- Buch / Zeitschrift
- Hörgerät (ggf.)
- Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- Regenschirm
- Schreibzeug
- Schlafbrille

## Technische Ausrüstung

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

## Corona

- Händedesinfektion
- ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis
- Impfpasshülle
- FFP2-Maske ([FFP2-Masken im Vergleich](#))
- Schnelltests

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/kur-reha-packliste> abrufen.