

# Packliste für Mutter-Kind-Kur

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

- Kuschelsocken (u. a. für die Reise)
- Mütze / Caps / Hüte
- 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
- Vakuum- / Kompressionsbeutel
- Zip-Beutel für Shampoo etc.

## Schuhe

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

## Sonstiges

- Brille (statt Kontaktlinsen)
- Buch / Zeitschrift
- Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- Regenschirm
- Reisedecke für Zug/Bus/Flug
- Schreibzeug
- Schlafbrille
- Spiele für draußen (Wikinger Schach, Frisbee)
- Spiele für drinnen (Kartenspiel)
- Wäscheleine, flexibel + Klammern

## Technische Ausrüstung

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

## Corona

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

## Fürs Baby

- Baby-Bodys
- Baumwolltücher
- Buggy

- Mützchen
- Jäckchen
- Söckchen
- Hemdchen
- Babyschale fürs Auto
- Baby-Sonnenbrille
- Baby-Sonnenhüte
- Schnuller
- Fläschchen + Flaschenbürste
- Schwimmwindeln
- Schwimmflügel
- Spielzeug
- Windeln

## Für die Kinder

- Oberteile
- Hosen
- Unterwäsche
- Socken
- Badesachen
- Schlafanzug
- Handtuch/Bademantel
- Mütze/Cap
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Bürste/Kamm
- Sonnenbrille
- Badelatschen/Badeschuhe
- Schuhe (auch zum Wechseln)
- Kinderbücher
- Kinder-Hörspiele
- Kuscheltier
- Spielsachen
- Kindersitz fürs Auto
- Schlafkissen fürs Auto
- Nachtlicht von zu Hause
- ggf. Kinder-/Sportwagen

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