

# Packliste Kur / Reha

*Gut gerüstet in die Auszeit starten*

## Handgepäck, Dokumente & Medikamente

- Personalausweis, Reisepass
- Bargeld / EC-Karte
- Krankenversicherungskarte
- Schwerbehindertenausweis (falls vorhanden)
- Bus-, oder Bahntickets, falls du nicht mit dem Auto anreist
- Impf- und Allergiepass, ggf. Krisenpass
- ggf. Buchungsunterlagen fürs Kurhotel
- Notizbuch mit wichtigen Adressen & Telefonnummern
- wichtige Medikamente
- Mobiltelefon
- Verpflegung für die Anreise
- für die Kur erforderlichen Unterlagen (z.B. ausgefüllte Patientenbögen, ärztliches Attest, (aktuelle) Arztberichte, aktuelle Befunde wie Röntgen-aufnahmen, Laborwerte, EKG-Aufzeichnungen, Entlassungsbericht des Krankenhauses)
- Passbild (nur Patienten der Psychosomatischen Abteilung)

## Kleidung & Schuhe

- Unterwäsche (BH, Unterhosen, Unterhemd)
- Schlafanzug
- Socken, Strümpfe
- T-Shirt, Pullover
- Jacke, Weste, Fleecejacke
- lange Hosen, kurze Hosen, ggf. Röcke, Kleid
- Regenkleidung & Regenschirm
- Sport- und Freizeitkleidung, Sportschuhe
- Handtuch (ggf. für die Anwendungen)
- Jogginganzug
- Badesachen, Badeschuhe, Bademantel
- Hausschuhe, Flip-Flops
- Wanderbekleidung inkl. robusten & bequemen Schuhen

## Hygieneartikel & Kosmetik

- Zahnbürste / Zahnpasta / Zahnseide
- Seife, Haarshampoo, Duschgel, Haargel
- Individuelle Pflegemittel
- Haarbürste, Kamm, Föhn
- Lippenpflegestift
- Körperlotion, Wund- und Heilsalbe
- Rasierer und Rasierschaum
- Gesichtscreme
- Deo / Parfüm
- Schminksachen (Wimperntusche, Eyeliner, Puder, etc.)
- Reinigungstücher
- Sonnencreme und After-Sun-Lotion
- Nagelfeile und -schere
- Kontaktlinsen + -lösung und -behälter
- Watte pads, Wattestäbchen & Taschentücher
- Tampons und Binden

## Freizeitgegenstände & Sonstiges

- Brille, Sonnenbrille / Brillenetui / Brillenputztücher
- Ladekabel für das Handy / Notebook
- Wecker
- Rucksack für Tagesausflüge
- Reiseliteratur (Bücher und Zeitschriften)
- Schreibutensilien
- Nähzeug
- Fotoapparat, Videokamera und Speicherkarte
- Taschentücher
- Schmerzmittel

## Gegebenenfalls persönliche Hilfsmittel

- Rollstuhl, Rollator, Gehstöcke, orthopädische Schuhe,
- besondere Einlagen, spezielle Schlafkissen etc.
- Notwendige Bandagen
- Kompressionsstrümpfe
- Medizinische Geräte, die Sie für Ihren Lebensalltag benötigen (z. B. TENS-Gerät, Inhalator, Sauerstoffgerät)
- Spezielle Bettwäsche: Wenn du besondere Bettwäsche, z. B. Allergikerwäsche oder Lagerungshilfen wie Nackenrolle, Venenkissen benötigen, bitte diese nicht vergessen
- Hörmittel etc.

## Packliste für Kur / Reha in den Bergen

- Wandersocken
- Wanderschuhe
- Multifunktionsstuch
- Kappe & Sonnenschutz
- Wanderstöcke /  
Trekkingstöcke\*
- Blasenpflaster\*
- Regenponcho\*
- Fernglas
- Trinkflasche / Thermoskanne
- Alu-Outdoor-Sitzkissen\*
- ggf. Kartenmaterial

## Packliste für Kur / Reha am Strand

- Bikini / Badeanzug /  
Badehose
- Flipflops
- Badetasche
- Strandtuch und  
Sonnenschirm
- Badematte, Luftmatratze
- ggf. Taucherbrille, Schnorchel  
& Schwimmflossen
- Strandlektüre
- Strandspiele (z.B. Frisbee-  
Scheibe oder Wasserball)