

Kur, Klinik-, Reha-Packliste

1. Kleidung

- **Tagesoutfits:**
 - Bequeme Freizeitkleidung (T-Shirts, Langarmshirts, Sweatshirts)
 - Bequeme Hosen (z.B. Jogginghosen, Reha-Hosen, bequeme Jeans)
 - Leichte Jacke oder Fleece für kühlere Tage
 - Unterwäsche (inkl. Funktionsunterwäsche wie die Transtex-Serie von Löffler)
 - Socken (sportliche und normale)
 - Bequeme Schuhe (Sneakers, Slipper)
 - Schal und Mütze (je nach Jahreszeit)
 - Bademantel und Hausschuhe
 - Nachtwäsche (Schlafanzüge oder Nachthemden)
- **Sport- und Trainingskleidung:**
 - Sport-BHs (für Damen)
 - Sport-Tops oder Funktionsshirts (z.B. Maier Sports Walter und Petra)
 - Trainingshosen und Shorts
 - Sportjacke oder Hoodie
 - Sport- und Hallenschuhe
 - Schwimmkleidung (Badeanzug, Badehose, Schwimmbrille, Badeschuhe)
- **Outdoor-Kleidung:**
 - Wetterfeste Jacke (z.B. Windbreaker, Regenjacke)
 - Outdoorhosen (z.B. von Maier Sports)
 - Wander- oder Trekkingschuhe
 - Kopfbedeckung (Basecap, Sonnenhut, je nach Wetter)

2. Hygiene und Pflegeprodukte

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Duschgel, Shampoo, Conditioner

- Gesichtscreme, Körperlotion
- Deo, Parfum
- Rasierer und Rasierschaum (bzw. Epilierer)
- Haargel, Haarspray
- Haarbürste oder Kamm
- Nagelschere, Nagelfeile
- Handtücher (großes und kleines)
- Taschentücher
- Intimpflegeprodukte
- Lippenbalsam

3. Medizinische Versorgung

- Persönliche Medikamente (in ausreichender Menge für die Dauer des Aufenthalts)
- Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Paracetamol)
- Allergiemittel
- Pflaster, Verbandmaterial
- Desinfektionsmittel
- Blutzuckermessgerät (falls erforderlich)
- Kontaktlinsen und Pflegemittel (falls erforderlich)
- Brille und Brillenputztücher

4. Dokumente

- Personalausweis oder Reisepass
- Krankenversicherungskarte
- Einweisungsschein vom Arzt
- Medikamentenplan
- Allergiepass
- Impfausweis
- Bankkarte und etwas Bargeld
- Notizbuch und Stifte
- Reha-Anmeldeunterlagen
- Eventuell vorhandene aktuelle Arztberichte

5. Technik und Unterhaltung

- Mobiltelefon und Ladegerät
- Laptop oder Tablet (inkl. Ladegerät)
- Kopfhörer
- E-Reader oder Bücher
- Notizbuch und Stifte
- Tageszeitungen oder Zeitschriften
- Kleine Spiele oder Rätselhefte (z.B. Sudoku)
- Handheld-Konsole oder Kartenspiele

6. Sonstiges

- Kleiner Rucksack oder Tasche für Ausflüge
- Wasserflasche (wiederverwendbar)
- Snacks für zwischendurch
- Sonnencreme und Insektenschutzmittel
- Nähzeug (für den Notfall)
- Reisewecker
- Verschießbare Plastiktüten (für schmutzige Wäsche)
- Reiseadapter (falls erforderlich)

7. Besondere Bedürfnisse

- Orthopädische Hilfsmittel (z.B. Einlagen, Schienen)
- Gehstock oder Gehhilfen (falls erforderlich)
- Sitzkissen oder andere Unterstützungshilfen

Physiotherapie-Bedarf (z.B. Therabänder, Faszienrolle)