

Geld & Finanzen

- EC-Karte
- Bargeld
- Brustbeutel mit RFID Blocker ([Mein pers. Favorit](#))*
- Portemonnaie

Kosmetik und Körperpflege

- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise ([Mein pers. Favorit](#))* Munddusche ([Mein pers. Favorit](#))*
- Zahnseide
- Föhn für die Reise ([Mein pers. Favorit](#))*
- Schminkzeug
- Rasierer für die Reise ([für die Frau, für den Mann](#))*
- Kamm / Bürste / Haargummis
- kleines Deo
- Duschgel / Shampoo / Seife
- Haargel / Haarspray
- Handtuch ([mein Favorit](#))*
- Kulturtasche/ Kulturbeutel ([anschauen](#))*
- Kontaktlinsen inkl. Behälter und Lösung
- Labello / Lippenbalsam
- Sonnencreme ([Mein pers. Favorit](#))*
- Nagelschere / Feile
- Tampons / Binden
- Taschentücher
- Waschmittel für die Reise ([Mein pers. Favorit](#))*
- Waschlappen
- Wattestäbchen
- Gesichtspflege / Körpermilch
- Nasenhaarschneider ([Mein pers. Favorit](#))*

Schuhe

- Schuhe (auch zum Wechseln)
- Sportschuhe (für draußen und drinnen)
- Wanderschuhe ([für die Frau, für den Mann](#))* Trekkingsandalen
- Flip Flops / Badeschuhe ([für die Frau, für den Mann](#))* Hausschuhe
- Gummistiefel

Bekleidung

- Hosen / kurz ([für die Frau, für den Mann](#))*
- Hosen / lang (Jeans)
- Jacke
- Pullover / Sweatshirts ([für die Frau, für den Mann](#))*
- Regenjacke ([für die Frau, für den Mann](#))*
- Fleecepullover/-jacke ([für die Frau, für den Mann](#))*
- Jogginganzug für Zimmer und Station
- Bademantel
- Jogginghose zum Sport
- T-Shirts
- Nachthemd (oder weites T-Shirt) / Schlafanzug / Pyjama
- Badesachen ([für die Frau, für den Mann](#))*
- Sportshirt / -oberteil
- Unterwäsche
- Sport-BH ([anschauen](#))*
- Socken, Strümpfe, Stoppersocken ([anschauen](#))*
- Sonnenbrille
- Gürtel
- Mütze, Schal, Handschuhe (im Winter)
- Wolldecke ggfs. für Therapien

Medikamente / Apotheke

- Medikamente (Antibabypille)
- Pflaster ([anschauen](#))*
- Blasenpflaster ([anschauen](#))*
- Stichheiler (Mücken, Wespen etc.) ([anschauen](#))*
- Mückenschutz ([anschauen](#))*
- Mückenschutz für die Kleidung ([anschauen](#))*
- Zeckenzange ([anschauen](#))*

Rucksäcke & Taschen

- Koffer oder Reisetasche ([anschauen](#))*
- Packwürfel / Kleidertaschen ([Mein pers. Favorit](#))*
- Tagesrucksack ([anschauen](#))*
- Turnbeutel ([für die Frau, für den Mann](#))*
- Zip-Beutel für Shampoo etc. ([Mein pers. Favorit](#))*
- Handtasche

Dokumente

- Einweisungsschein
- Krankenversichertenkarte
- Personalausweis
- Arztbriefe / Vorbefunde
- Impfausweis
- Allergiepass
- Behindertenausweis
- aktuelle Röntgen-, MRT-Bilder, Röntgenpass

Sonstiges

- Brille (Lesebrille)
- Schlafbrille ([anschauen](#)) *
- Hörgerät (ggf.) Oropax / Ohrstöpsel ([anschauen](#)) *
- Regenschirm ([anschauen](#)) *
- Trekkingstöcke, Nordic Walking Stöcke
- Buch / Zeitschrift
- Schreibutensilien / vielleicht ein Kliniktagebuch([anschauen](#)) *
- Reiseführer
- Nähzeug ([anschauen](#)) *
- Trinkflasche ([Mein pers. Favorit](#)) *
- Besteck / Teller / Schale

Technische Ausrüstung

- Technische Ausrüstung
- eBook-Reader (z. B. Kindle) ([anschauen](#)) *
- Handy inkl. Ladekabel
- Tablet für Internetzugang (evntl.)
- Mp3-Player
- Kopfhörer ([anschauen](#)) *
- Kopfhöreradapter für 2 Personen ([anschauen](#)) *
- Wecker
- Fotoapparat / Videokamera

Notizen:

Zu Hause

- Strom abstellen
- Kühlschrank abtauen
- Gas und Wasser abdrehen
- Elektrogeräte ausschalten oder Stecker ziehen
- Elektrogeräte ausschalten oder Stecker ziehen
- Türen und Fenster verschließen

Organisatorisches

- Dafür sorgen, das Dein Haustier versorgt ist
- Nachbarn oder Freunde bitten Deine Blumen zu gießen
- Freunde oder Verwandte bitten Deine Post zu leeren
- Dokumente auf Gültigkeit prüfen wie z.B Ausweis, Behindertenausweis, Krankenkassenkarte

*Ich wünsche Dir viel Gesundheit und
einen erfolgreichen Klinikaufenthalt*

Dein André