

Checkliste für den Kuraufenthalt

Maßgeblich am Kurerfolg beteiligt ist eine gute Vorbereitung. Diese Checkliste soll Dir dabei helfen, an die wichtigsten Dinge zu denken. Je nach Kureinrichtung wird unterschiedliches Equipment direkt in der Klinik zum Ausleihen angeboten (z.B. Kinderbuggy, Kindersitz, Babyphon, etc.). Frage diesbezüglich unbedingt vorher in der Kureinrichtung nach, so kannst Du Dir oftmals einiges an Ballast sparen.

Für Mama/ Papa

- Tägliche Medikamente (für 21 Tage)
- Unterwäsche
- Schlafanzug
- Socken, Strümpfe
- Der Jahreszeit entsprechende Kleidung
- Regenkleidung und Regenschirm
- Sportkleidung und Turnschuhe
- Badekleidung
- Hausschuhe und Badeschlappen
- Wanderbekleidung mit robusten und bequemen Schuhen
- Zahnbürste und Zahnpasta, Zahnseide, Zahnputzbecher
- Bademantel, Badetuch
- Seife, Shampoo und Duschgel
- Gesichtspflege und Körpermilch
- Make-up, Kosmetikartikel und Reinigungstücher
- Rasierer und After Shave
- Parfüm und Deodorant
- Sonnencreme und After-Sun-Lotion
- Kontaktlinsenlösung und -behälter
- Wattepad, Wattestäbchen und Taschentücher
- Tampons und Binden

Reiseapotheke

- Pflaster
- Wund- und Heilsalbe
- Desinfektionsmittel
- Insektenschutzmittel

Tipp

Deine Reiseapotheke muss nicht sehr umfangreich sein, schließlich wirst Du in der Einrichtung medizinisch umsorgt. Jedoch kann es nicht schaden - speziell bei Kuraufenthalten im Gebirge - für private Ausflüge gewappnet zu sein

Für's (Klein-)Kind

- Tägliche Medikamente (für 21 Tage)
- Fieberthermometer
- gelbes Vorsorgeheft des Kindes
- Impfpass
- Windeln (zumindest für die ersten Tage; kauft man ansonsten vor Ort)
- Feuchttücher, Babypuder und Beruhigungscreme
- Waschlappen, Handtücher
- Milchnahrung/ Babybrei
- Milchfläschchen und Sauger
- Schnuller
- Schwimmflügel, Badesachen, Bademantel, Badetuch, Badeschuhe
- Kuscheltier und (Sand-)Spielzeug
- CD-Player (iPod) und Hörspiele
- Kinderwagen und/ oder Tragetuch
- Babyphon
- evtl. Schulsachen
- Unterwäsche, Socken, Strümpfe
- T-Shirts
- Pullover
- (Regen-)Jacke(n)
- Mütze, Schal, Handschuhe
- Hosen
- Kleider
- Schlafkleidung
- Sportbekleidung
- Hausschuhe, Festes Schuhwerk, Wanderschuhe, Turnschuhe, Gummistiefel
- Rucksack oder Tasche für das Kinderland
- Kinderwäsche und -schuhe zwecks Verwechslungsgefahr mit Namen versehen (Kleinkinder)

Weitere Empfehlungen unter:

<https://www.muki-kurberatung.de/mutter-kind-kur-packliste/>

- Seite 2 -

Kurz vor der Anreise

- Habe ich - im Falle der Anreise per Bahn - der Einrichtung meine Ankunftszeit mitgeteilt, damit wir bei Bedarf am Bahnhof abgeholt werden?
- Sind die Kinder frei von ansteckenden Krankheiten? - Bedenke bitte, daß sich Krankheiten der Kinder innerhalb eines Kurganges leicht und schnell verbreiten. Halte im Krankheitsfall unbedingt VOR der Anreise Rücksprache mit der Einrichtung!

Für's Handgepäck

- Personalausweis, Reisepass
- Reisetickets, (falls Anreise per Bahn)
- Führerschein/ Autopapiere
- Impf- und Allergiepass
- Krankenversicherungskarte/ Befreiungskarte der Krankenkasse (falls von der Zuzahlung befreit)
- Notizen mit wichtigen Adressen und Telefonnummern
- Bargeld
- Wichtige Medikamente
- Mobiltelefon
- Verpflegung für die Anreise
- Alle für die Kur erforderlichen Unterlagen

Sonstiges

- evtl. Navigationsgerät
- Mobiltelefon/ Laptop/ iPod
- Ladegerät fürs Mobiltelefon/ Laptop/ iPod
- Fotoapparat, Videokamera und Speicherkarte
- Sonnenbrille
- Wecker
- Fön
- Rucksack für Tagesausflüge

Eigene Notizen

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Tipp

Falls Du mit der Bahn anreist, sende am besten Deine Koffer bereits vorab per Kurier (z.B. Hermes) an die Einrichtung. So wird die Anreise gleich viel entspannender und Du ersparst Dir einiges an Stress am Anreisetag!

**Wir wünschen Dir einen
wunderbaren Kuraufenthalt!**