

# Das darf im Koffer nicht fehlen



## Vor der Kur/Reha:

- Antrag beim Kostenträger stellen
- Arbeitgeber informieren
- Medizinische Unterlagen zusammenstellen (Arztberichte, Befunde, usw.)
- Wichtige Dokumente auf Gültigkeit prüfen (Personalausweis, Reisepass)
- Anreise/Unterkunft organisieren
- Haustierbetreuung organisieren
- Vertrauensperson suchen, die Pflanzen gießt & Briefkasten leert

## Medizinische Unterlagen & Hilfsmittel:

- Alle Arztberichte & Befunde
- Impfpass, Allergiepass
- Behindertenpass (wenn vorhanden)
- Hilfsmittel wie Brille/Kontaktlinsen, Hörgerät, Gehhilfen, usw.
- Medikamente (in Originalverpackung): \_\_\_\_\_

## Persönliche Dokumente:

- Personalausweis
- Reisepass (für Aufenthalt im Ausland)
- e-card/Krankenversichertenkarte
- Führerschein
- Bankomatkarte/Kreditkarte (+ etwas Bargeld)

## Technische Geräte:

- Handy/Smartphone
- Wecker
- Kopfhörer
- evtl. E-Reader/Tablet
- Sämtliche Ladegeräte

## Bekleidung:

### Alltagsbekleidung:

- T-Shirts
- Pullover/Sweatshirts
- evtl. Hemden/Blusen
- Jeans
- Lange & kurze Hosen
- Jogginghosen
- Strick-/Fleecejacke zum Überziehen
- Outdoorjacke
- Schlafanzüge
- Socken & Unterwäsche (je nach Anzahl der Reisetage)
- evtl. Bademantel

### Sportkleidung:

- Sportshirts
- Sporthosen (kurz/lang)
- Sport-BHs
- Funktionsjacke
- Badeanzug/Badehose
- Sporttasche

**Kulturbeutel:**

- Zahnbürste & Zahnpasta
- Duschgel & Shampoo
- Deodorant
- Rasiergerät
- Kamm/Haarbürste/Haargummis
- Föhn
- evtl. Damenhygieneartikel
- evtl. Make-up

**Schuhe:**

- Hausschuhe
- Flip-Flops/Badeschuhe
- Sportschuhe
- Alltagsschuhe
- Outdoor-Schuhe

**Sonstiges:**

- Wasserflasche (zum Wiederbefüllen)
- Badehandtücher
- Plastiktüte für nasse Badekleidung
- Kleiner Rucksack/Tasche für Ausflüge
- Regenschirm
- evtl. Walking-Stöcke
- evtl. Ohrstöpsel/Schlafmaske
- evtl. Notizblock & Stift
- Im Sommer: zusätzlich Sonnenschutz, Sonnenbrille, ggf. Kopfbedeckung, Insektenschutz
- Im Winter: zusätzlich Winterschuhe, Winterjacke, Mütze, Schal, Handschuhe

Mehr Informationen zur optimalen Vorbereitung auf eine Kur oder Reha findest du in unserem Ratgeber „Checkliste zur Reha und Kur: Tipps zur Vorbereitung“.