

Das darf im Koffer nicht fehlen



Vor der Kur/Reha:

- ☐ Antrag beim Kostenträger stellen
- ☐ Arbeitgeber informieren
- ☐ ggf. Kinderbetreuung/Haushaltshilfe organisieren
- ☐ Medizinische Unterlagen zusammenstellen (Arztberichte, Befunde, usw.)
- ☐ Wichtige Dokumente auf Gültigkeit prüfen (Identitätskarte, Schweizer Pass)
- ☐ Anreise/Unterkunft organisieren
- ☐ Haustierbetreuung organisieren
- ☐ Vertrauensperson suchen, die Pflanzen giesst & Post holt

Medizinische Unterlagen & Hilfsmittel:

- ☐ Alle Arztberichte & Befunde
- ☐ Impfausweis, Allergiepass
- ☐ Hilfsmittel wie Brille/Kontaktlinsen, Hörgerät, Gehhilfen, usw.
- ☐ Medikamente (in Originalverpackung): _____

Persönliche Dokumente:

- ☐ Identitätskarte
- ☐ Schweizer Pass (für Aufenthalt im Ausland)
- ☐ Versichertenkarte
- ☐ Führerausweis
- ☐ EC-/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

Necessaire:

- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta
- ☐ Duschgel & Shampoo
- ☐ Deodorant
- ☐ Rasiergerät
- ☐ Kamm/Haarbürste/Haargummi
- ☐ Fön
- ☐ evtl. Damenhygieneartikel
- ☐ evtl. Make-up

Schuhe:

- ☐ Hausschuhe
- ☐ Flip-Flops/Badelatschen
- ☐ 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“.